

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vliv školního plavání na stravovací návyky dětí během dne
The Influence of Swimming at Schools on Children's Eating Habits
During the Day

Petra Štůsková

Vedoucí práce:	PaedDr. Eva Marádová, CSc.
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání – Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Vliv školního plavání na stravovací návyky dětí během dne vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 30. listopadu 2016

.....
podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce PaedDr. Evě Marádové, CSc. za odborné vedení bakalářské práce a cenné rady.

ANOTACE

Bakalářská práce na téma Vliv školního plavání na stravovací návyky dětí během dne se zabývá stravovacími návyky žáků prvního stupně základních škol při zařazení tělesné výchovy do vyučování a především pak i plaveckého výcviku.

Teoretická část je zaměřena na základní informace týkající se problematiky a stravování dětí mladšího školního věku. Na základě dostupných literárních zdrojů stručně shrnuje nejdůležitější informace týkající se této problematiky a obsahuje i výživová doporučení.

Praktická část je věnována výzkumnému šetření na vybraných základních školách, které je zaměřeno na to, zda školy zařazují plavecký výcvik do školního vyučování, zda poté rodiče žáků absolvujících tento výcvik zohledňují stravu a pitný režim a jestli jsou rodiče dostatečně informováni o důležitosti stravovacích návyků.

KLÍČOVÁ SLOVA

tělesná výchova, školní plavání, výživa dětí, stravovací návyky, jídelníček, energetický výdej

ANNOTATION

Bachelor thesis concerning the following topic *The Influence of Swimming at Schools on Children's Eating Habits During the Day* deals with eating habits of pupils attending primary school when physical education is incorporated into classes and furthermore most primarily swimming practice. Theoretical part focuses on basic information regarding the issue of swimming, and eating habits when it comes to children of early school age. Based on available literary sources, it briefly summarizes the most relevant information concerning mentioned issue and moreover includes nutrition recommendations/references. Practical part is dedicated to research inquiry done in selected schools. It draws attention to whether the schools incorporate swimming practice into classes, whether the parents of those pupils who participate in such practice take into consideration their children's diet and fluid intake, and whether the parents are sufficiently/well enough informed about the importance of eating habits.

KEYWORDS

physical education, swimming in school, child nutrition, food habits, diet, energy expenditure

Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 TĚLESNÁ VÝCHOVA	10
1. 1 Cíle a úkoly tělesné výchovy	11
1. 2 Školy bez tělovýchovných zařízení	12
2 PLAVÁNÍ	13
2. 1 VLIV VODNÍHO PROSTŘEDÍ NA LIDSKÝ ORGANISMUS	13
2. 1. 1 Vliv tepelný	13
2. 1. 2 Mechanický vliv	13
2. 1. 3 Chemický vliv	14
2. 2 PLAVECKÁ VÝUKA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	14
2. 2. 1 Organizace plaveckého výcviku.....	15
2. 2. 2 Zajištění plaveckého výcviku.....	15
2. 3 ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK.....	16
2. 3. 1 Cíl plaveckého výcviku.....	16
2. 3. 2 Průběh základního plaveckého výcviku.....	17
2. 3. 3 Učební postupy.....	17
2. 4 SHRNUTÍ.....	18
3 VÝŽIVA.....	19
3. 1 ZÁKLADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ.....	19
3. 1. 1 Potravinová pyramida	19
3. 1. 2 Doporučené denní dávky.....	20
3. 2 SPRÁVNÁ VÝŽIVA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	20
3. 2. 1 Potřeba celkové energie	20
3. 2. 2 Snídaně	21
3. 2. 3 Svačiny	22
3. 2. 4 Oběd	23
3. 2. 5 Večeře.....	23
3. 3 NÁPOJE.....	24
3. 3. 1 Minerální voda	25
3. 3. 2 Čaj	25
3. 3. 3 Ovocná šťáva.....	25

3. 3. 4 Zeleninové šťávy	26
3. 4 SLOŽKY STRAVY	26
3. 4. 1 Zelenina	26
3. 4. 2 Ovoce	27
3. 4. 3 Mléčné produkty	27
3. 4. 4 Maso a uzeniny	28
3. 4. 5 Vejce	28
3. 4. 6 Tuky a oleje	29
3. 4. 7 Cukr a sladkosti	30
4 PLAVÁNÍ A VÝŽIVA DĚTÍ 1. STUPNĚ ZŠ	31
4. 1 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ	31
4. 1. 1 Bílkoviny	31
4. 1. 2 Sacharidy	31
4. 1. 3 Tuky	32
4. 1. 4 Vitamíny a minerální látky	32
4. 1. 5 Pitný režim	33
5 VZOROVÝ JÍDELNÍČEK	35
PRAKTICKÁ ČÁST	36
6 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	36
7 METODY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	36
7. 1 Struktura dotazníků	37
7. 2 Charakteristika respondentů	37
8 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	39
8. 1 Vyhodnocení dotazníků	39
8. 2 Diskuze	59
8. 3 Návrh využití výsledků šetření	62
9 Závěr	64
Seznam použitých informačních zdrojů	66
Seznam grafů	69
Seznam tabulek	70
Seznam příloh	71

Úvod

Předmětem této bakalářské práce jsou stravovací návyky dětí mladšího školního věku, které mají do výuky tělesné výchovy zapojen i výcvik plavání. V dnešní době je již tento výcvik zcela běžnou součástí školního vzdělávacího systému, a proto je třeba myslet i na to, že s větším výdejem energie je zapotřebí doplňovat a zásobit tělo dostatečným přísunem živin. Starost začíná už u rodičů, jelikož právě to jsou osoby zodpovědné za zdraví svých dětí. Záleží jen na nich, jakým příkladem dětem budou, co je naučí a jak bude i nadále jejich budoucnost vypadat. Právě výživa patří mezi podstatný faktor, který spolu s ostatními ovlivňuje nejen naše zdraví, ale i zdraví následující generace. Je jen na nás, zda podlehneme modernímu „fastfoodovému“ stravování, či nabídneme dětem zdravější cestu, ač možná ne tak lákavou.

Tato práce je zaměřena na plavání a s ním i spojeným stravováním dětí na prvním stupni základních škol. Není překvapením, že plavání, jako i jiné sporty jsou pro náš organismus nenahraditelnou aktivitou, kterou je třeba podporovat především u dětí. Plavání mimo to, že zajišťuje pohyb, také pozitivně působí na lidskou psychiku a ovlivňuje mnoho funkcí organismu. Nesmíme ovšem opomínat, že při každé zvýšené fyzické aktivitě je třeba zvýšit i přísun energie a živin, a je tedy nezbytné, aby pak i děti ve škole měly umožněn pravidelný přísun kvalitních potravin a tekutin.

Cílem bakalářské práce je zmapování stravovacích návyků žáků prvního stupně během dní s plaveckou výukou a sledování dalších faktorů, které by mohly ovlivnit správné stravovací návyky dětí mladšího školního věku.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části lze najít základní informace o tělesné výchově a plavání, jakým způsobem mají školy možnost zařadit plavání do výuky, a jak vůbec základní plavecký výcvik probíhá. Další podkapitola se zaměřuje na stravu a správnou výživu žáků prvního stupně ZŠ. Jsou zde zmíněny nejen základní složky výživy, které je třeba znát pro pochopení celkového vlivu výživy na dětský organismus, ale také informace o stravovacích návycích a pitném režimu. Teoretickou část poté uzavírá vzorový jídelníček, který by měl posloužit jako návod pro rodiče, jak by mohl vypadat den z hlediska stravování pro dítě, které podstoupí plaveckou výuku v rámci školy.

V praktické části, za pomoci vyhodnocení dotazníkového šetření žáků, dle odpovědi rodičů, budou vyhledány odpovědi na předem stanovené výzkumné otázky. Na základě získaných dat vytvořím doporučení pro školy, aby i nadále nedocházelo k neinformovanosti rodičů o problematice stravování jejich dětí.

TEORETICKÁ ČÁST

1 TĚLESNÁ VÝCHOVA

„Pojem tělesná výchova je používán pro označení složky výchovy, procesu výchovy, vyučovacího předmětu i obsahu činnosti v zájmových organizacích i v rodinách. Tělesná výchova je pedagogický proces, v němž se využívá jako hlavního prostředku tělesných cvičení.“ (Malach, 2007, str. 49)

Nejen výchovně, ale i pohybově účinně ovlivňuje tělesná výchova způsob života. Dále je zaměřena na vyrovnávání pohybové jednostrannosti a veškeré nedostatečnosti při odpočinku či práci, také na rozvoji přirozeného pohybového zájmu dětí z důvodu zlepšení jejich zdraví, tělesné zdatnosti a pohybového projevu.

Z toho vyplývá, že právě tělesná výchova je jediným předmětem ve škole, který může mít přímý dopad na zdraví žáků a později pak i na dospělé. Podporuje a zvyšuje pravidelnou aktivitu dětí, což významně ovlivňuje primární zdravotní prevenci. Nejen základy gramatiky či základní početní úkony by měly být využitelné kdykoliv v pozdějším věku, právě tak i poznatky o pravidelné pohybové aktivitě získané praktickou zkušeností, osvojovanou ve škole, by se měly stát součástí života každého jedince. (Mužík 2009, str. 13)

Škola je povinna dodržovat při výuce tělesné výchovy platné rámcové vzdělávací programy a didaktické zásady. Po celou dobu vyučování zajišťuje pedagogický pracovník i bezpečnost žáků a opravdu jen ve výjimečných situacích výuku dočasně přeruší a pověří dozorem zletilou osobu, která je plně způsobilá k právním úkonům a je zaměstnaná ve škole. Tato osoba či pedagog vydává jasné povely a pokyny, před zahájením výuky kontroluje funkčnost, a především bezpečnost náradí a náčiní. Je taktéž povinna přihlížet nejen k fyzické vyspělosti žáků, ale i jejich věku, a také předchozím zkušenostem. (Věštník MŠMT, 2006)

Pedagogové, trenéři mládeže i instruktoři různých pohybových programů, kteří přijmou současné podložené poznatky a doporučení by měli:

- podpořit zvýšenou a pravidelnou pohybovou aktivitu dětí
- získávat žáky se zájmem o celoživotní pěstování pohybových aktivit

- přimět žáky pravidelně vykonávat pohybovou aktivitu různé intenzity-denně v době 30 - 60 minut
- upozornit žáky na možná rizika spojená s pohybovou aktivitou
- sehnat co nejvíce jedinců pro pravidelnou pohybovou aktivitu, jak ve školách, klubech, fitness centrech, atd. (Mužík, 2009, str. 13)

1. 1 Cíle a úkoly tělesné výchovy

„Hlavním cílem tělesné výchovy je tělesně a pohybově kultivovaný člověk, který je dostatečně informovaný o pohybové zátěži, účincích této zátěže na organismus, dále vnímá a chápe pohybovou činnost jako nezbytnou součást života a zařazuje ji do svého denního režimu.“ (Střelec, 2004, str. 64).

Úkoly tělesné výchovy jsou podle jejich významu rozděleny do třech níže uvedených bodů.

a) Zdravotní úkol - při provádění určitých tělesných cvičení se zintenzivňují jednotlivé funkční jednotky organismu a následně pak i celková zdatnost. Příkladem toho může být např. otužování, kde jde o vytváření hygienických pohybových návyků.

b) Vzdělávací úkol - patří k nejvýznamnější funkci předmětu tělesná výchova, kdy jedinci díky různým formám tělesných aktivit získávají dané vědomosti, a také jsou osvojovány pohybové dovednosti tělocvičného charakteru. Struktura těchto dovedností je mnohem složitější než u jiných činností, se kterými se můžeme v životě setkat a jsou proto považovány za rovnocennou součást všestranného vzdělání. Na základě toho si je člověk schopen jednodušeji osvojovat i jiné dovednosti - pracovní, společenské, zájmové, sportovní aj.

c) Výchovný úkol - ovlivňují především motivačně volní stránky jedince, a to z toho důvodu, že kladou vysoké požadavky na vynaložení cílevědomého úsilí spolu s překonáváním překážek a problémů jak subjektivního, tak i objektivního charakteru. Proto tělesné aktivity mohou ovlivňovat také sociální vztahy, rozvíjet pohybové potřeby a zájmy, a také napomoci k rozvoji morálních vlastností (fair play). (Malach, 2007, str. 49).

1. 2 Školy bez tělovýchovných zařízení

Ač je to už méně pravděpodobné, existují i takové školy, které nevlastní tělovýchovné zařízení. I takovéto školy ovšem musí zabezpečovat povinnou tělesnou činnost. Při pohybových činnostech mimo školu je třeba vždy volit překážky a terén odpovídající věku, podmínkám, jak fyzické, tak rozumové vyspělosti. Dále je třeba zajistit kvalitní výzbroj a výstroj žáků. Nutností je povolení ředitele školy k zařazení takovýchto sportovních činností, které nejsou podrobně popsány ve školských vzdělávacích programech. (Věštník MŠMT, 2006)

Vzdělávací systém přesně určuje učivo, které se v daných ročnících využívá (různá průpravná cvičení a hry). Vedle toho zabezpečuje dle podmínek v nejširším měřítku tělovýchovné činnosti, kde se řadí výcvik plavání, lyžařský výcvik a pobyt v přírodě. (Talpa, 1990)

2 PLAVÁNÍ

Nesmíme opomínat na plavání, které je také nedílnou součástí školní tělesné výchovy a hned z několika důležitých hledisek se řadí mezi nejvyužívanější pohybové sportovní aktivity. Působí významně na lidský organismus a jeho účinek je nezeměnitelný, jelikož ovlivňuje pozitivně mnoho funkcí. Kladné emoční působení příznivě ovlivňuje přetíženou psychickou stránku člověka, což v dnešní uspěchané době není nic neobvyklého. (Bank, 1991)

2. 1 VLIV VODNÍHO PROSTŘEDÍ NA LIDSKÝ ORGANISMUS

Pobyt ve vodě způsobuje, že je člověk vystavován působení několika vlivů a příjemný či nepříjemný pobyt poté záleží na tom, jak je jeho organismus schopen se s těmito vlivy dále vyrovnávat. Základní vlivy vodního prostředí jsou: vlivy tepelné, vlivy mechanické a chemické.

2. 1. 1 Vliv tepelný

Tepelná vodivost vody je ve srovnání se vzduchem 23× větší, proto voda daleko výrazněji ohřívá nebo ochlazuje tělesný povrch. Při výuce plavání se setkáváme většinou s vodou vlažnou, která má poměrně velký teplotní rozsah (21 – 32 °C). Teplota vody v bazénech, kde ji lze regulovat, se řídí především věkem plavajících dětí. U dětí předškolního věku se doporučuje teplota vody okolo 30 °C, u dětí 1. - 3. tříd 28 – 30 °C, u dětí a mládeže 4. a dalších postupných ročníků 25 – 28 °C.

Plaveckou výuku ovšem musíme přiměřeně zkrátit a zohledňovat tento fakt, je-li voda chladnější než teplotní rozsah vody v bazénu vhodný k plavecké výuce. Nemělo by dojít k poklesu tělesné teploty, vyvolávající svalový třes, promodráání některých částí těla, zvláště rtů, uší, obličeje a končetin. Při některém ze jmenovaných problémů je nutné výcvik přerušit, a pokud i nadále pocit chladu přetrvává, je doporučováno v plaveckém výcviku nepokračovat. (Bank, 1991)

2. 1. 2 Mechanický vliv

Hloubka ponoření těla udává hydrostatický tlak vodního sloupce, který při plavání působí na povrch těla. V klidové poloze i nad hladinou je ovšem v plicích stejný tlak, proto pak při vdechu musí zapojené dýchací svaly tento tlak překonávat. Pravidelnějším a dlouhodobějším plaváním proto příznivě rozvíjíme ventilační schopnosti organismu, zvyšujeme sílu výdechu a tím i dechovou rezervu. Ovlivňován je také centrální objem

krve, který je veden z žilního systému kůže a podkoží do nitrohrudního prostoru, kde naplňuje velké žíly, srdce a plicní oběh více než za normálních podmínek a okolností. Horizontální poloha těla při plavání má velké pozitivum pro činnost oběhové soustavy, a to z důvodu, že usnadňuje navracení krve směrem k srdci. V bazénech je naprosto zanedbatelný mechanický vliv proudění vody, ale při plaveckém výcviku probíhajícím v tekoucí vodě bychom měli počítat s větším ochlazovacím účinkem. (Bank, 1991)

2. 1. 3 Chemický vliv

Nejčastěji se v bazénech setkáváme s látkami užívanými k dezinfekci vody, především s plynným chlórem, který působí na lidský organismus. Většinou může dráždit sliznici v ústní dutině, či oční spojivky nebo dýchací cesty, proto by neměla jeho koncentrace přesáhnout stanovenou normu. (Bank, 1991)

2. 2 PLAVECKÁ VÝUKA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE

Plavecká výuka na základních školách je v České republice zahrnuta od šedesátých let a svou účelnost a prospěšnost prokazuje stále. Dalo by se říci, že téměř odstranila veškerou plaveckou negramotnost žáků na základních školách, a že systém plavecké výuky v ČR je na světě opravdu ojedinělý. „Podle šetření České školní inspekce v roce 2013 bylo zjištěno, že plavecká výuka se uskutečňuje v 92,1 % základních škol. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) rozhodně podporuje tento trend a doporučuje, aby plavecká výuka byla realizována ve všech základních školách.“ (Pohořelý, 2015)

Základním školám je doporučován následný postup pro zařazení výuky plavání:

- škola, která zařadí do školního vzdělávacího programu základní plaveckou výuku, je povinna uskutečňovat ji v rozsahu alespoň 40 vyučovacích hodin během prvního stupně
- je-li v ZŠ zařazena do vzdělávání i výuka plavání, pak odpovědnost připadá řediteli školy (ověřuje dodržování hygienických podmínek pro výuku plavání, odbornou úroveň poskytovatele a podmínky pro zajištění ochrany zdraví a bezpečnosti žáků). (Pohořelý, 2015)

2. 2. 1 Organizace plaveckého výcviku

Plavecký výcvik zabezpečují organizace, které jsou označovány jako plavecké školy či v minulosti též střediska plavecké výuky. Tyto plavecké školy a střediska byly, a i nyní jsou především vybudovány tam, kde jsou k tomu vhodné podmínky, a to kryté bazény.

Od roku 1975 byla vyvíjena snaha po organizačním, metodickém a ekonomickém sjednocení jejich činnosti. Byly tím postupně vytvářeny předpoklady pro činnost uceleného systému organizace plaveckého výcviku v ČSR. Úspěšné činnosti středisek pomohla především dobrá spolupráce tělovýchovných složek se školskými odbory, národními výbory a státní pojišťovnou, která na akci přispívala finanční dotací. Rozvoji plaveckého výcviku rovněž výrazně prospívá výstavba krytých bazénů, jejichž počet se od roku 1970 do roku 1986 čtyřnásobil. V roce 1986 organizovalo plavecký výcvik v ČSR již 104 středisek plavecké výuky. V současném období jsou již vytvořeny podmínky pro to, aby všechny děti na našem území absolvovaly základní plavecký výcvik. (Bank, 1991)

2. 2. 2 Zajištění plaveckého výcviku

Existují 3 způsoby, kterými může ředitel školy zajistit plaveckou výuku na základní škole:

a) *„Prostřednictvím plavecké školy jako školského účelového zařízení podle § 16 vyhlášky č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových 4 zařízeních. Tato školská zařízení jsou v souladu s § 7 odst. 6 školského zákona zapsaná ve školském rejstříku.*

b) *U jiného subjektu, který není zapsán ve školského rejstříku, tedy např. u fyzické osoby nebo právnické osoby provozující vázanou živnost „Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti...“ podle Přílohy č. 2 zákona č. 455/1991 Sb. o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů, nebo formou pronájmu bazénu a souvisejících prostor.*

c) *Přímo u právnické osoby, která vykonává činnost základní školy, pokud tato právnická osoba vlastní nebo spravuje plavecký bazén a provozuje jej, a to ať v rámci činnosti hlavní, či doplňkové.“ (Pohořelý, 2015)*

2. 2. 3 Dělení plavecké výcviku

Dle Banka (1990) se plavecký výcvik dělí na dvě základní části, jež se dále rozdělují do sebe navazujících etap.

Všeobecný plavecký výcvik začínající přípravným plaveckým výcvikem určeným pro děti předškolního věku, pokračuje u dětí 1. stupně ZŠ tzv. základním plaveckým výcvikem. Nejčastěji bývá ukončen zdokonalovacím plaveckým výcvikem, který je možno absolvovat až po předchozím základním plaveckém výcviku.

Výběrový plavecký výcvik se dělí na etapy všestranné přípravy, kde probíhá výběr sportovních talentů. Dále se jedná o etapu speciální přípravy, kdy se o talentovanou mládež snažíme pečovat, a závěrečná etapa je nazývána etapou maximální výkonnosti, jelikož se zde rozvíjí především individuální schopnosti jedince.

Dalším možným dělením podle Bělkové et al. (1998) jsou tyto tři etapy:

- *Přípravná plavecká výuka* - měla by proběhnout už v předškolním věku
- *Základní plavecká výuka* - určena pro žáky na 1. stupni základních škol
- *Zdokonalovací plavecká výuka* - pro jedince, kteří absolvovali základní plaveckou výuku

2. 3 ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK

Jak už bylo výše zmíněno, jedná se o plavecký výcvik dětí na 1. stupni ZŠ, přesněji pak pro žáky 2. - 5. tříd základních škol ve věku mezi osmým až desátým rokem. Právě toto věkové období je nejvhodnější pro výuku jakýchkoliv pohybových dovedností. Děti v tomto věku mají kladný vztah k vodě a jsou už vyspělé k tomu, aby se koncentrovaly a spolupracovaly s učitelem. Úroveň nervosvalové koordinace je už dostatečně rozvinutá, a proto jsou žáci schopni i dostatečně zvládat motorické učení. (Čechovská, 2008; Bělková, 1994)

2. 3. 1 Cíl plaveckého výcviku

Hlavním cílem plaveckého výcviku je zdokonalení základních plaveckých dovedností a také dovednost dětí zvládnout nejméně 25 m jedním plaveckým způsobem.

(Bank, 1991) Dále se zde řadí i vytvoření předpokladů pro nácvik dalších plaveckých způsobů.

2. 3. 2 Průběh základního plaveckého výcviku

Zahájení výuky by měla předcházet tzv. rozřazovací část, kdy je třeba u dětí otestovat jejich plavecké dovednosti, a teprve až poté je rozřadit do družstev dle výkonnosti. Počet dětí na jednu skupinu vychází z platných předpisů a to tak, že na jednoho cvičitele plavání připadá maximálně 10 neplavců a 15 plavců. Výkonnostně odlišené skupiny pak mají každá svou část bazénu - neplavcům připadá většinou mělčina, plavcům náleží hloubka.

Nejdůležitějším prostředkem výuky je i v této fázi plaveckého výcviku hra, proto by měli cvičitelé brát v úvahu to, že děti nesmí vnímat hodinu jako nudný nácvik a musejí střídat aktivity vyžadující více pozornosti se spíše hravými aktivitami. (Bělková, 1994; Puš, 1996; Talpa 1990)

2. 3. 3 Učební postupy

V plavání je nejčastěji využíván tzv. analyticko-syntetický postup, kdy se nejdříve nacvičují jednotlivé prvky a části pohybu (dýchání, nohy, paže, souhra), které postupně spojují v jeden celek. Plavecký způsob je pak určitá souhra pohybů dolních končetin s horními končetinami společně se zapojením dýchání. (Bank, 1991)

Struktura analyticko-syntetického postupu

I. Nejprve je potřeba daný cvik cvičitelem plavání řádně vysvětlit a názorně žákům ukázat.

II. Následuje nacvičování jednotlivých prvků a částí pohybů. Jako první je třeba se zaměřit na dolní končetiny, kdy nácvik pro pohyby nohou probíhá ve dvou částech:

- a. na souši – v sedě na vyvýšené ploše nebo v lehu na zvýšené plošině
- b. ve vodě v bazénu – s pomocí stěny, ve vzporu ležmo, splývavá poloha, tažení či za pomocí plavecké desky

III. Při dokonalém provedení pohybu nohou se dále výcvik soustředí na pohyby paží - horních končetin. Nejdříve je možno výcvik opět provádět na souši a potom se přesunout do bazénu:

- a. na souši – stoj rozkročný, pomocí jedné paže (kraul či znak), zapojení obou paží
- b. ve vodě v bazénu – stoj na mělčině, s podporou druhé osoby, v pohybu, ve splývavé poloze, s pomocí plavecké desky

IV. Dýchání patří k nejdůležitější části nácviku, jelikož bez dýchání není člověk nikdy schopen správně plavat. Cvičení probíhají na souši i v bazénu:

- a. na souši – dohromady s pažemi
- b. ve vodě - s pomocí paží, při nacvičování jednotlivých prvků, při odpočívání u stěny bazénu

V. Výsledkem je celková plavecká souhra končetin se zapojením správného dýchání.

Ze začátku je ovšem třeba volit kratší úseky bez většího důrazu na dýchání, a až poté zapojit pravidelné dýchání do celkové plavecké souhry. (Bank, 1991)

2. 4 SHRNU TÍ

Plavání, jak už bylo zmiňováno výše, je pro náš organismus vhodné z hlediska otužování a zvyšování odolnosti vůči vnějšímu prostředí. Další výhodou, kterou člověku poskytuje, je zvyšování fyzické zdatnosti, zlepšení funkce kardiovaskulárního a respiračního systému a rozvoj pohybových schopností. Kladný dopad má i na duševní stránku jedince, proto je velmi vhodnou pohybovou aktivitou pro děti už předškolního nebo později školního věku. Patří i mezi sporty pro obězí, z důvodu odlehčení kloubního systému, takže tento sport mohou provozovat lidé všech věkových kategorií bez ohledu na jejich celkovou hmotnost. Z tohoto důvodu je proto velmi obtížné stanovit specifické stravovací doporučení, které by platilo pro každého plavce bez rozdílu. Přesto by se neměla výživa zanedbávat a při sestavování výživových zásad je třeba počítat i s odlišnými vývojovými potřebami jedinců daného věku. Zvýšený energetický výdej spojený se zařazením plavání do školního vyučování znamená i správně sestavený jídelníček dítěte absolvující tento výcvik. Správně sestavená strava sportujících dětí musí obsahovat vyvážený soubor živin odpovídající energetickému nároku daného sportu či fyzické aktivitě.

3 VÝŽIVA

3.1 ZÁKLADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ

Není úplně jasně vytyčeno, jak se správně stravovat a který názor na tuto problematiku je správný. K nejznámějšímu pohledu se řadí stravování založené na dodržování doporučených denních dávek, dle kterých je jasně stanoveno, kolik konkrétních živin a energie by měl člověk v průběhu dne přijímat. Potravinová pyramida je jako další možnost znázorňující potraviny, které by se měly do jídelníčku zařazovat, a které naopak ne, či alespoň minimálně. I poměr živin určující zastoupení jednotlivých živin během denního stravování, by se zde mohl řadit. Konkrétněji by se poměr měl pohybovat v tomto rozmezí: tuky 20 - 30 %, bílkoviny 12 - 14 % a sacharidy 55 - 60 %. Existuje mnoho dalších pohledů na „správné stravování“, ať už se jedná o různé alternativní formy jako veganství, vegetariánství, frutariánství či vitariánství nebo o názor, že určitý počet porcí za den je správný. Bohužel se u některých jmenovaných alternativních směrů setkáváme s nedostatkem některých živin, vitamínů a minerálních látek, proto se zařazování omezovaného stravování nedoporučuje především dětem, kdy dochází k narušení správného vývoje. (Nevoral, 2003)

3.1.1 Potravinová pyramida

Které potraviny bychom měli nejčastěji zařazovat do našich jídelníčků, nám znázorňuje potravinová pyramida. Ve spodní části této pyramidy jsou zmíněny potraviny, které bychom měli jíst nejčastěji a čím výše se pak potravina v pyramidě nachází, tím méně by měla být do jídelníčku začleňována. Na úplném vrcholu jsou poté produkty, které bychom měli úplně vypustit či zapojovat co nejméně. Ať už v horním či spodním patře jsou vždy zleva doprava opět potraviny, které jsou pro zdravé stravování vhodnější a úplně vlevo jsou poté úplně nejzdravější. Neměli bychom ale opomínat, že potravinová pyramida není určená pro děti, proto i výběr vhodných potravin bychom měli vždy zohledňovat. Příkladem může být větší potřeba mléčných výrobků u dětí než u dospělých či menší dávky soli a koření v jídlech. Z toho důvodu by jídlo dětí mělo být co nejpestřejší a hodnotně vyvážené. Každé dítě ovšem potřebuje svůj individuální jídelníček a různorodý příjem potravy. Pokud je dítě sportovně vyčerpáno, měl by být jeho příjem vyšší než u dětí, které nesportují a provozují jen sedavé aktivity. K tomu, abychom správně posoudili množství výživových látek v jídelníčku dítěte, nám slouží doporučené denní dávky. (Výživa dětí, 2013)



Obrázek č. 1: Potravinová pyramida

zdroj: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>

3. 1. 2 Doporučené denní dávky

Doporučená denní dávka (zkratka DDD) nám udává množství energie, makronutrientů (tuků, bílkovin, sacharidů) a mikronutrientů (vitaminů, minerálů a různých stopových prvků), které by jedinec měl přijmout v potravě během dne. Tato dávka není pro všechny stejná, hodnoty se liší nejvíce dle věku, u dospělých je rozlišováno i pohlaví, ženy mívají na rozdíl od mužů nižší doporučené denní dávky. U dětí jsou hodnoty nastaveny tak, aby podporovaly především zdravý růst a vývoj. („Vím, co jím a piju, o.p.s.“, 2013)

3. 2 SPRÁVNÁ VÝŽIVA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

3. 2. 1 Potřeba celkové energie

Rozdílná energetická spotřeba u dětí je určena především věkem, pohlavím, menší hmotností, výškou, velikostí tělesného povrchu a dalšími ovlivňujícími faktory. Organismus dítěte vyžaduje velkou část energie vynaloženou k jakékoliv fyzické aktivitě. U pětiletých jedinců je třeba k pokrytí bazálního metabolismu 50 % získané energie a dále

12 % k správnému růstu tkání. Ztráty stolicí se poté pohybují kolem 7 %, specificko-dynamický efekt potravy (především u bílkovin) spotřebuje 5 % přijaté energie a zbylých 26 % je určeno k pohybové aktivitě dítěte.

S rostoucím věkem se energetická spotřeba zvyšuje, naopak se úměrně snižuje na jednotku hmotnosti. Energetická spotřeba dětí ve věku 6 - 12 let je asi o 834 kJ vyšší než u dětí předškolního věku, kdy v době dospívání pak potřeba energie ještě narůstá a nastává rozdíl mezi pohlavími - u chlapců bývá potřeba energie vyšší než u dívek.

Problém nastává při nedostatku či nadbytku přijaté energie, kdy může docházet k negativnímu působení na metabolické procesy v organismu nebo vést k nepřiměřené tvorbě tkání. Důsledkem poté může být podvýživa či obezita. (Nevoral, 2003)

3. 2. 2 Snídaně

O důležitosti snídaně se v dnešní době hovoří poměrně často, proto bychom ji především u dětí neměli zanedbávat. Ranní jídlo má za účinek lepší fyzický stav, udržení pozornosti, napomáhá dále k efektivnímu řešení problémů, lepší paměti a učení. Pro děti absolvující školní docházku jsou výše zmiňované faktory podstatné a důležité. V noci tělo spotřebovává také určité množství energie, proto je třeba ji ráno doplnit. Nedodáme-li ji po probuzení, nastává zpomalení metabolismu v rámci šetření energie. Glukóza je důležitým prvkem pro mozek, proto v případě nedostatku může dojít k ohrožení některých mozkových funkcí či zvýšení pravděpodobnosti velkých výkyvů hladiny cukru v krvi, což znamená vyšší riziko vzniku diabetu. Nejen metabolismus sacharidů, ale i metabolismus tuků je ovlivněn nepravidelným a nesprávným přísunem potravy. Pravidelnou snídání proto snižujeme riziko vzniku obezity a diabetu a na druhou stranu ovšem přispíváme k zvýšení červeného barviva v krvi a zlepšení funkce štítné žlázy.

Soustředěnost je dalším důsledkem každodenní snídání. Důvodem neposedných či zlobivých dětí může být právě chybějící ranní příjem energie, jelikož nedostatek vhodné potravy může vyvolávat poruchy pozornosti, únavu, dále pak i problémy s učením a neposlušnost. Naučit tedy děti pravidelně snídat je opravdu nezbytnou součástí života všech, a to jak pro fyzickou, tak i duševní výkonnost.

U dětí s pravidelnou snídání byla vypořádována lepší nálada, a to díky příjmu sacharidů, vitamínů ze skupiny B a aminokyseliny tryptofanu, ze kterého si organismus

uměle vytváří serotonin, tzv. hormon štěstí. Při nedostatku této aminokyseliny častěji pozorujeme u jedinců emocionální únavu až možnou depresi.

K snídani není doporučováno přijímat jednoduché sacharidy, které způsobují prudký vzestup hladiny cukru v krvi a tím i následný vzestup sekrece inzulínu, ale spíše upřednostňovat komplexní sacharidy. Pro představu by ideálními potravinami mohly být cereálie (bez přidaného nadbytečného cukru) s nějakým mléčným produktem (jogurt, mléko, atd.) Pro lepší a sladší chuť je možno přidat čerstvé nebo sušené ovoce. Slanou variantou by poté mohlo být celozrnné pečivo s rostlinným tukem, Cottage sýrem, lučinou, tvarohem či eidamem, společně s ovocem nebo zeleninou. Mezi méně vhodné potraviny pak patří tavené sýry, pečivo či uzeniny s velkým množstvím solí a živočišných tuků a nedostatkem potřebné vlákniny. (Horan, 2006) Snídaně by měla pokrýt zhruba 20 - 25 % celkového denního příjmu energie. (Rusková, 2009)

3. 2. 3 Svačiny

V době mezi 10. a 12. hodinou je hodnota mentální aktivity nejvyšší, proto je třeba brát na vědomí větší energetický výdej, a tím i zvýšenou potřebu příjmu potravy. Dospělí lidé nemají problém vytvářet si zásoby a čerpat je pak v průběhu dne, načež u dětí tomu je jinak. Organismus dítěte si zásoby energie vytvářet neumí, proto je třeba je během dne doplňovat, aby výkonnost dítěte nezačala značně kolísat či nedošlo k vyčerpání. Stejně tak je tomu i u příjmu tekutin. (Neugebauer, 2008)

Dopolední svačina by se měla přibližně pohybovat okolo 10 - 15 % celkového denního příjmu, což odpovídá nejméně třetině celkového energetického příjmu dítěte.

U dětí, pro které je svačina prvním denním jídlem, by se měl brát ještě větší zřetel na to, co dostávají z domova nebo jak si ji ve škole samy obstarávají. Svačina je pro ně mnohem důležitější než pro jedince, kteří pravidelně snídají. Vhodné by proto bylo, aby jim svačina byla připravována doma dle základů zdravé výživy. Příkladem může být např. celozrnné pečivo s kvalitním rostlinným tukem a bílkovinnou složkou, jako sýrem či šunkou obsahující vysoké procento masa. Zdroj energie zde zabezpečují sacharidy z pečiva. Tuky pomáhají organismu, aby bylo tělo zasyceno na delší dobu, a bílkoviny zajišťují správnou stavbu a obnovu buněk. Neměly by být opomíjeny ani mléčné produkty společně s porcí ovoce a zeleniny. Zelenina obsahuje prospěšné vitamíny, minerální látky a vlákninu, která zajišťuje pocit nasycení a působí pozitivně na zažívání. Ovoce dodává

díky jednoduchým sacharidům tělu energii a díky své sladké chuti je vhodná jako náhrada za cukrovinky. Jak tedy zelenina, tak i ovoce jsou opravdu důležité složky potravy a jejich přijímané množství by nemělo klesnout pod pět porcí denně. (Rusková, 2009)

3. 2. 4 Oběd

Oběd by měl tvořit přibližně 30 - 35 % přijímané energie během dne a společně se snídaní a svačinou bychom se měli dostat zhruba na 60 % z celkového denního příjmu energie a završit tak první polovinu dne. Problémem ovšem je neschopnost kontrolovat zkonsumované množství jídla dítěte během školní výuky, tudíž jednou z možností ze strany rodičů je alespoň sledování jídelního lístku, s případným doporučením výběru jídla na daný den. Neustále se diskutuje o školním stravování a vhodném zařazování potravin dle odpovídajících zásad zdravé výživy. Přestože mají vedoucí školních jídelen k dispozici tzv. spotřební koše a doporučené dávky, podle kterých by se měla školní jídelna řídit, mnoho rodičů má o správném a zdravém stravování vlastní představy a s výživovým doporučením nesouhlasí. Setkáváme se i s žádostmi o veganskou či makrobiotickou stravu, se zařazením sladidel do nápojů místo cukru a jinými, avšak většinou bez jakékoliv odezvy. Rodiče mohou ovlivňovat složení obědu svých dětí během dne a zaměřit se tak na zdravé potraviny, a přesto se nemusejí obávat školních jídelen, které výživové doporučení z větší části dodržují a tím i dostatečně zajišťují příjem energie získaný tímto chodem.

Otázkou je, zda je nutností, aby polévka byla součástí oběda. Jestliže je hlavní jídlo samo o sobě dostatečně hutné, není třeba polévku zahrnovat do jídelníčku. Na druhou stranu polévky hutné, většinou dostatečně zahuštěné můžeme podávat jako samostatný pokrm, který pokryje energetický příjem.

Důležitou složkou, která by neměla u žádného zdravého oběda chybět, je především ovoce a zelenina. Ať už je zelenina součástí pokrmu (špíz, dušená či jakkoliv jinak upravená) nebo jen oblohou, či přidáný salátem nebo kompotem. (Výživa dětí, 2013)

3. 2. 5 Večeře

Podle odborníků je večeřet správné, a i přes mýty, které mezi lidmi kolují, by měl právě tento chod tvořit 15 - 20 % z celkového denního příjmu. Překvapením pro některé jedince by mohlo být, že stejně jako snídaně by měla být bohatá i večeře. Problémem

ovšem bývá přejídání, které nastává u jedinců s nedostatečným příjmem během dne či právě mýtus, kdy bychom od 17. hodiny měli hladovět.

Jak a kdy tedy správně večeřet? Obecným pravidlem je, že naše poslední konzumované jídlo by mělo být alespoň dvě až tři hodiny před tím, než jdeme spát. Pokud tedy i děti jsou naučené chodit spát později, např. kolem půlnoci, je velmi často doporučováno zařazovat jim do jídelníčku druhou večeři. Mělo by to být ovšem už něco lehčího (sklenka mléka, malý zeleninový salát či bílý jogurt) a ne potravin tvořená z velké části sacharidy.

Sacharidy jako součást naší „první večeře“ by ovšem neměly být odepírány. Zařadit je můžeme jako vhodnou přílohu v menším množství (rýže, těstoviny či pečivo). U zeleniny ovšem nemusíme šetřit, ba naopak by neměla ve večeři chybět. Ať už ji podáváme syrovou, dušenou či grilovanou, nikdy neuděláme špatně a není třeba s množstvím šetřit. Ve zdravé a kvalitní večeři by měly mít své zastoupení i bílkoviny. Záleží pak na každém, v jaké formě ji dítěti podá, jestliže rodina upřednostňuje teplé večeře, může to být kousek masa či ryba. Stejně tak jsou vhodné i sýry, šunka či vejčeka, nebo může jít o náhradu v podobě luštěnin. Důležité ale je vybírat si maso libové a sýry méně tučné. (Hlavatá, 2014; Hlavatá, 2015)

3. 3 NÁPOJE

Velké množství vody je obsaženo v lidském těle, kdy u dospělých tvoří v těle jednu polovinu hmotnosti, na rozdíl od dětí, kdy se jedná o více než dvě třetiny. Voda je také životně důležitá složka krve, která pomáhá transportovat stavební látky a energii k buňkám. Jakmile se v těle projeví nedostatek tekutin, ledviny začnou automaticky šetřit vodou, a proto se pak může projevit jejich nedostatečná funkce. Ledviny jsou díky čištění krve od veškerých škodlivin přetěžovány a nefungují tak, jak by měly. Důsledkem mohou být bolestivá onemocnění ledvin, která se projeví až ve vyšším věku. Proto bychom si měli uvědomit, že omezovat děti v pití není vždy na místě.

Největším omylem je, že většina lidí považuje mléko a mléčné výrobky za nápoje, i když tomu tak není. Tyto výrobky se díky vysokému obsahu výživných látek řadí k potravinám a do pitného režimu se nezapočítávají. (Hanreich, 2001)

3. 3. 1 Minerální voda

Minerálky, na rozdíl od vody, dodávají do organismu i nejrůznější stopové a minerální látky, které jsou důležité také pro vývoj kostí a zubů. Díky rozdílnému složení minerálních vod pak každá minerálka chutná úplně jinak. Neměli bychom proto vybírat jen podle chuti, ale vybírat i dle složení. Dětem jsou doporučovány minerální vody s menším množstvím sodíku a dusíku. Dále bychom měli minerální vody střídat, abychom dosáhli vyváženosti, co se týče minerálů. Může se stát, že si dítě bude stěžovat na nepříjemný pocit v žaludku, což může být důsledek nesnášenlivosti perlivých a sodových vod. V těchto případech proto dítěti tyto vody nepodávejte a nahraďte je kvalitní obyčejnou vodou či neperlivou minerálkou. (Hanreich, 2001)

3. 3. 2 Čaj

Čaj je jedna z nejlepších tekutin, kterou můžeme pro dítě zvolit. Nejen, že výborně hasí žízeň, ale je možno podávat ho v zimě v teplé variantě, ale také v létě jako ledový či jen lehce chlazený čaj. Neslazený čaj však většina dětí odmítá, proto ho můžeme lehce zředit menším množstvím ovocné šťávy či osladit medem. Vyhýbat bychom se ovšem měli aromatizovaným čajům, v nichž jsou obsaženy aromatizované látky, které zatěžují ledviny. (Hanreich, 2001)

3. 3. 3 Ovocná šťáva

Jedním z nejoblíbenějších nápojů je ovocná šťáva, která tělu dodává především vitamín C. Možnou alternativou u dětí, které nemají rády vitamíny, mohou být právě ovocné šťávy.

Ovšem velkou nevýhodou je obsah cukru, proto je třeba podávat tyto šťávy vždy ředěné s vodou, minerální vodou či slabým čajem v poměru 1:1. Doporučeno je kupovat pouze šťávy stoprocentní, vyrobeny z čerstvého ovoce, a ne ovocné nektary, které jsou vyrobeny z koncentrátu, cukru a vody. Oproti jiným limonádám nesmí ovocné šťávy obsahovat barviva, konzervační látky či jiné přísady.

Větší pozornost by měla být věnována bezovým a rybízovým šťávám, kde je mimo kyselin obsaženo i velké procento cukru. Tyto dvě látky jsou navíc nebezpečné pro zuby.

Nezapomínat by se nemělo ani na ovocné sirupy, které by měly být stejně jako ovocné šťávy podávané zředěné, aby si dítě zbytečně nezvykalo na sladkou chuť. (Hanreich, 2001)

3. 3. 4 Zeleninové šťávy

Je známo, že v zeleninových šťávách není obsažen téměř žádný cukr a pro svůj dostatek důležitých vitamínů a jiných minerálních látek jsou vhodným nápojem hodícím se proti žízní. (Hanreich, 2001)

3. 4 SLOŽKY STRAVY

3. 4. 1 Zelenina

To, že je zelenina „zdravá“ a obsahuje velké množství vitamínů, ví děti už velice brzy. Nejen vitamín C, který posiluje obranyschopnost a působí rakovinotvorně, vyskytuje se zde také beta-karoten (provitamín A) důležitý pro oči. Aby byl zabezpečen dostatečný příjem vitamínů během dne, mělo by dítě sníst nejméně polovinu doporučeného množství zeleniny v syrové podobě, jelikož jsou vitamíny velice citlivé na prostředí (teplo, světlo, kyslík). Jedná se především o vitamíny rozpustné ve vodě, které se ve velkém množství neudrží v těle.

Draslík je jedna z nejdůležitějších minerálních látek, které se v zelenině vyskytují. Plní důležitou roli pro regulaci vody v těle. Dále stojí za zmínku síra obsažená v cibuli, česneku či pórků, způsobující slzení očí. Chrání totiž části chrupavek v kloubech proti rakovině.

Často se setkáváme s pojmem přírodní light produkt, kterým i zelenina bývá pojmenována díky velkému množství vody, a také kalorické chudosti. U dětí trpících nadváhou je proto zelenina vhodným pokrmem.

Existence speciálních látek, tzv. „bioaktivních substancí“ či „sekundárních rostlinných látek“, příznivě ovlivňuje zdraví. Jde o tisíce přírodních barviv, chuťových a jiných látek, u nichž jsou funkce a další ochranná působení stále zkoumány. (Hanreich, 2001)

3. 4. 2 Ovoce

Nejen děti, ale i dospělí mají rádi ovoce, jelikož je sladké. Ovocný a hroznový cukr ovšem není hlavní složkou, dále je v ovoci obsaženo asi osmdesát procent vody, určité množství minerálů, některých vitamínů a vlákniny. Tyto látky jsou důležité pro látkovou výměnu a tělo si je bohužel samo není schopno vytvářet.

Nejvíce je v ovoci zastoupen vitamín C, beta-karoten a to jako tzv. „antioxidanty“, které chrání potravinu před nežádoucím působením kyslíku. U vitamínu C jde například o zabráňování hnědnutí ovoce či zeleniny, ovšem ani uváděné ochranné působení není nekonečné a působí jen po určitou dobu. I samotné antioxidanty jsou ale kyslíkem ničeny, a to především při dlouhodobém působení vzduchu a velkém rozmělnění/nakrájení ovoce či zeleniny jsou pak ztráty ještě ve větším měřítku. Podobně pak působí vitamín C, beta-karoten a vitamín E v našem těle, kde chrání důležité buňky před nechtěným působením kyslíku. A to je právě nejdůležitější důvod, proč je třeba zahrnovat do našeho jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny.

Děti by měly sníst denně alespoň jeden velký kus ovoce. Mělo by jít především o ovoce čerstvé, které můžeme zahrnout například ke svačině či moučníku.

Nejvíce pro naše tělo potřebných látek - vitamínů, minerálů a vlákniny je obsaženo ve slupkách ovoce, na druhou stranu se bohužel ale zde nacházejí i látky tělu škodlivé. Mohou to být těžké kovy, postřikové látky a jiné z těchto škodlivin. Vždy je proto třeba potravinu řádně umýt pod tekoucí vodou a ne jen lehce opláchnout. U exotického ovoce je doporučováno slupky vždy odkrojit a vyhodit, z důvodu ošetřování konzervačními látkami k ochraně ovoce proti plísním.

Není třeba konzumaci ovoce nějak výrazně omezovat, výjimky jsou poté například jen u dětí, které mají vyšší sklon k nadváze. Ovoce obsahuje průměrně patnáct procent ovocného a hroznového cukru (banány až třicet procent), což je relativně vysoké číslo, proto je pak konzumace omezena na maximálně doporučené množství. Oproti tomu pak stoupá potřeba zařazení syrové zeleniny do jídelníčku těchto dětí. (Hanreich, 2001)

3. 4. 3 Mléčné produkty

Mléko obsahuje vysoké množství minerálních látek a jiných vitamínů, především se jedná o vápník, hořčík a fosfor, což jsou látky důležité u dětí pro správnou stavbu kostí a zubů. Mimo to najdeme v mléce i malé množství vitamínu D, který napomáhá

vstřebávání vápníku do kostí. Dále mléčné produkty dodávají tělu vitamín B2, B12, jod, zinek, mléčný cukr a lehce stravitelný mléčný tuk.

Důležitou složkou naší stravy jsou i kysané mléčné produkty. Speciální bakterie obsažené v těchto produktech způsobují typickou chuť a jejich úkolem je přeměna mléčného cukru na kyselinu mléčnou. I v lidském střevě se tyto bakterie vyskytují a jsou-li zde zastoupeny v určitém množství, chrání pak organismus před napadením jinými bakteriemi. (Hanreich, 2001)

3. 4. 4 Maso a uzeniny

Největším a nejlepším poskytovatelem železa, bílkovin a vitamínu B12 je právě maso. Není přesně dáno, které maso je nejdůležitější a nejvhodnější do jídelníčku, a tak jako u ostatních potravin je dobré různé druhy masa střídat. Ať už pak jde o libové vepřové, hovězí maso či drůbež, každé má své plusy a minusy. U vepřového masa je převaha vitamínu B. Hovězí maso zase obsahuje více zinku, který je důležitý pro děti, jelikož ho mívají nedostatek.

U uzenin je třeba být opatrnější, protože se v nich skrývá velké množství tuku. Jen výjimečně by měly být zařazovány do jídelníčku dětí párky, klobásy, jitrnice či jelita, kde se množství tuku pohybuje kolem 20-30 %. Velký pozor je pak třeba dávat u trvanlivých salámů s obsahem tuku pohybujícím se okolo 50 %. Dále je možno v menším množství zařadit i méně tučné výrobky, jako je šunka, šunkový, drůbeží či krutý salám.

Jinou kapitolu pak tvoří ryby, které by se na jídelníčku měly vyskytovat alespoň jedenkrát týdně. Nejen, že jsou důležitou součástí stravy, jelikož obsahují cenné bílkoviny a méně tuku než uzeniny, jsou také lehce stravitelnější a prospěšnější. Jsou pro nás asi nejdůležitějším zdrojem vitamínu D potřebného pro vstřebávání vápníku do kostí. Tento vitamín se však tvoří za pomoci slunečního záření v kůži. Přibližně desetiminutový pobyt na slunci nám zajistí dostatečné množství potřebného vitamínu D, což není vždy možné. Proto nejen v zimních měsících je důležité zařazovat ryby do jídelníčku. Mořské ryby jsou pak důležitým zdrojem jodu. V našich podmínkách se často setkáváme s jeho nedostatkem, proto je třeba přidávat jod i do kuchyňské soli. (Hanreich, 2001)

3. 4. 5 Vejce

Nejen maso, ale i vejce jsou pro člověka bohatým zdrojem bílkovin. Ve vejcích nalezneme velké množství minerálních látek a vitamínů rozpustných v tucích. Velkou

pozornost bychom ale měli věnovat cholesterolu, který je ve větším množství zastoupen především ve žloutku. Na jednu stranu je cholesterol potřebný pro stavbu buněčných stěn v období růstu, na stranu druhou však může vést k zvýšenému množství tuku v krvi, a proto je třeba konzumovat vejce s rozmyslem a určitou mírou. Není přesně definováno, kolik vajec bychom měli během týdne sníst, dříve kolovaly různé báchorky o tom, že je doporučováno maximálně dvě vejce za týden. Ačkoli tomu už dnes tak není, nemělo by se zapomínat na to, že jsou vejce obsažena i v jiných pokrmech či pochutinách. Proto jedno vejce k snídani či jeden vaječný pokrm týdně nikomu nijak více neublíží. (Hanreich, 2001)

3. 4. 6 Tuky a oleje

Největším dodavatelem energie jsou právě potraviny s vysokým obsahem tuku. Jejich přehnaná konzumace či úplné omezování, tedy není tím nejlepším východiskem. Ani škroby či bílkoviny nám nedodají tolik energie co tuky, proto potřebné množství tuků u dětí není až tak velké. Výjimkou však jsou rostlinné oleje, ořechy či semena obsahující esenciální mastné kyseliny důležité nejen pro stavbu tělesných buněk, ale i transportních látek v látkové výměně. Příjem těchto potravin by proto neměl být tedy opomenut u dětí ve vývinu. V živočišných tucích je však množství esenciálních mastných kyselin téměř nulové, proto nezapomínejme na to, že alespoň lžička rostlinného oleje či dvě lžičky ořechů a semen musí být do jídelníčku vždy zařazeny!

Tuk má ale další klady pro náš organismus, díky němu se vstřebávají vitamíny v tucích rozpustné a další aromatické látky. Jde o vitamíny A, D, E a K, které jsou důležitou složkou pro stavbu kostí, pro správné vidění, mají i karcinogenní účinky a ovlivňují srážlivost krve a atd.

U dětí by se tučná jídla neměla vyskytovat příliš často, jelikož velká konzumace těchto pokrmů vede k nadváze. Pozornost by se měla věnovat i tukům skrytým - různé moučníky, omáčky, čokoláda a pak také pokrmům fritovaným a smaženým, které dodávají více energie, než je doporučováno a vůbec pro organismus potřeba. Neznamená to však, že by měly být tuky úplně vynechány, jelikož pokrmy připravené s trochou tuku mají intenzivnější chuť a také, jak už bylo výše zmíněno, většina chuťových látek v potravinách je rozpustná právě v tucích. (Hanreich, 2001)

3. 4. 7 Cukr a sladkosti

Jak už tomu tak bývá, zakázané ovoce vždy chutná nejlépe a tak tomu je i u sladkostí. Řešením tedy není přísný zákaz sladkostí, ani odměňování každého dne bez sladkostí penězi. Na druhou stranu však ani úplná svoboda není doporučována! Konzumaci u dětí je třeba omezovat do určité míry, aby nedocházelo především ke kažení zubů a pak i nadváze.

Cukr by se v domácnosti měl používat opravdu jako koření a v takovém množství by měl být i využíván. Jestliže si dítě jednou na chuť sladkého zvykne, bude mít pak v budoucnu větší problém s odvykáním a po sladkostech bude vždy toužit. (Hanreich, 2001)

4 PLAVÁNÍ A VÝŽIVA DĚTÍ 1. STUPNĚ ZŠ

4.1 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Nejen tělesný růst, ale i zvýšená fyzická aktivita jako důsledek zařazení plavecké výuky do vyučování na základní škole, má za následek vyšší výdej energie dětí. Důležité je zaměřit se převážně na kvalitu přijímané stravy, která by měla zahrnovat kvalitní zdroje bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálních látek a na druhou stranu by neměla obsahovat vysoce energetické potraviny s nízkou biologickou hodnotou (hranolky, smažená jídla, sladkosti). (Mandelová, Hrnčířiková, 2007; Ronald, Louise, Burke, 2006)

Energetický výdej se v plavání značně liší. Záleží především na věku, délce tréninku, objemu a intenzitě zátěže. Vlivem zvýšení zátěže a biologickým nárokům na růst dítěte roste i energetická potřeba. Energetický výdej v tréninku činí 966 – 20 580 kJ/hod (230 – 4900 kcal/hod). (Mandelová, Hrnčířiková, 2007; Nevoral, 2003)

4.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny by měly tvořit přibližně 15 - 20 % celkového poměru přijímaných živin během dne. Pro sportující děti v tomto věku se doporučená denní dávka pohybuje okolo 1 - 1,5 g/kg tělesné hmotnosti. (Nevoral, 2003)

Pro správný růst a vývoj dětí by se mělo především dbát na složení bílkovin ve stravě. Z celkového množství přijímaných bílkovin by měly produkty živočišného původu tvořit minimálně 40 %. Uvádí se, že optimální hodnota je mezi 50 - 70 % bílkovin. Nemělo by se ani zapomínat na to, že množství bílkovin se vždy nerovná hmotnosti přijímané potraviny, proto je třeba i zajistit příjem potravin na bílkoviny bohaté. Mezi takovéto zdroje řadíme např. kuřecí a krůtí maso, ryby, vejce a mléčné výrobky. (Zdravá výživa dětí, 2007)

4.1.2 Sacharidy

Z celkového příjmu živin by měly sacharidy tvořit 55 - 75 %, kdy doporučená denní dávka je přibližně 7 - 10 g/kg tělesné hmotnosti. (Nevoral, 2003)

V jídelníčku dětí by měly být zařazovány především potraviny s nízkým glykemickým indexem (rychlost vstřebávání sacharidů do krve), které je dostatečně zasytí, jelikož se pomaleji vstřebávají a dodávají nám pocit zasyčení na delší dobu, oproti potravinám s vyšším glykemickým indexem. Proto sladkosti v podobě tyčinek,

sušenek, čokolád by se měly objevovat v jídelníčku jen střídavě a neměly by zastupovat například hodnotu hlavního jídla. (Výživa dětí, 2007)

Ke kvalitním zdrojům pro děti by se daly tedy zařadit obiloviny, pečivo, celozrnné těstoviny a rýže, luštěniny, ale i ovoce se zeleninou. (Výživa dětí, 2008; Růžicková, 2008) Výjimečně by měly být zařazovány ovocné saláty, cereální tyčinky, polevy, tvarohové dezerty s ovocem a čokolády s vyšším podílem kakaa. Naopak nevhodným zdrojem jsou sladké tučné moučníky, limonády, zákusky a další potraviny obsahující velké množství cukru a energie bez biologicky hodnotných látek. Nejen že nadměrná konzumace zvyšuje vznik zubního kazu, ale častým jevem a důsledkem je v této době riziko spojené s obezitou v raném věku života. (Výživa, 2008)

4. 1. 3 Tuky

Tuky by měly tvořit 25 - 30 % z celkové stravy dítěte. (Nevoral, 2003)

Otázkou ovšem zůstává, které tuky upřednostňovat a kterým se raději vyhýbat. Zdravějšími tuky jsou tuky rostlinného původu naproti tukům živočišným, ale i tak je třeba se stále vyvarovat i tukům skrytým, jako jsou tyčinky, jogurty či jiné potraviny. (Potraviny dnes, 2003; Výživa dětí, 2008)

Upřednostňovat by se měly výrobky nízkotučné či úplně odtučněné produkty, které jsou pro mladého sportovce vhodnější, ale určitě není na místě úplné omezování. Děti mají oproti jiným jedincům dostatek pohybu venku a v bazénu, proto vyšší procento tuků dokáží využít. Navíc i tuky jsou pro organismus důležité, jelikož se v nich rozpouští důležité vitamíny (A, D, E, K) a také se podílejí na tvorbě hormonů, zabezpečujících mechanickou ochranu vnitřních orgánů, ale jsou především u dětí důležité pro jejich tělesný ale i duševní růst a vývoj. (Potraviny dnes, 2003; Nevoral, 2003)

4. 1. 4 Vitamíny a minerální látky

Největší pozornost u těchto mladých sportujících dětí by měla směřovat k dostatečnému příjmu vitamínu C a vitamínu D, které jsou důležité pro tvorbu pojiv, správný vývoj a tvorbu kostí a funkci některých hormonů. Proto by příjem živin bohatý na tyto vitamíny měl být dostatečný a zajistit nám pestrou a bohatou stravu bez užívání výživových doplňků. (Marádová, 2010, Nevoral 2003)

Z minerálních látek je to právě vápník (Ca), jehož funkce je během růstu dětí nenahraditelná, jelikož kostní hmota se v tomto období zvětšuje zhruba o 45 %. Navíc i fyzická aktivita zapříčiňuje vyšší nárok příjmu vápníku. Bylo dokázáno, že spotřeba mléčných produktů v období růstu značně klesá, což způsobuje menší příjem vápníku, ačkoli by pro doplnění dostatečného množství této minerální látky stačilo vypít denně přibližně 1 litr plnotučného mléka. Dalším kvalitním zdrojem jsou mléčné výrobky, jogurty, zakysané mléčné produkty a jogurtové nápoje a až v neposlední řadě by teprve měly být zařazovány výživové doplňky. (Mandelová, Hrnčířiková, 2007; Nevoral, 2003; Kotalíková, nedat.) Nedostatek vápníku se neprojeví okamžitě, ale až ve starším věku, kdy mluvíme o tzv. osteoporóze neboli řídnutí kostí a osteomalácii - měknutí kostí. Vápník se dále podílí na srážení krve, svalových kontrakcích a nervových funkcích. (Mandelová, Hrnčířiková, 2007; Marádová, 2010; Nevoral, 2003)

Další důležitou látkou, která většinou plavcům schází, je železo (Fe), které se podílí na procesech látkové výměny, zejména ve svaích. Nedostatek se projevuje sníženou výkonností, větší únavou a zpomalením regenerace, které se dá jednoduše zabránit vhodně zvolenou stravou a to nejlépe zařazením masa (kuřecí, krůtí či vnitřností) do jídelníčku dětí. Pro zvýšení vstřebatelnosti je poté potřeba zařadit také vitamín C. (Mandelová, Hrnčířiková, 2007; Nevoral, 2003)

V neposlední řadě jsou zde i minerální látky, které mají také vliv na vývoj dítěte a jsou jimi měď (Cu) a zinek (Zn). Tyto dvě látky se zapojují v enzymatických systémech, které dále ovlivňují metabolismus sacharidů, podílí se na vytváření kostní hmoty a krvetvorbě. Zinek nalezneme převážně v tmavém masu, mléce, vaječném žloutku, mořských produktech a celozrnných cereáliích, měď zase v játrech, ořechách, houbách a kakau. Nedostatku tedy lze předejít bohatou a různorodou stravou. (Nevoral 2003; Minerální látky, 2009)

4. 1. 5 Pitný režim

Děti by měly chodit jak na trénink plavání, tak i na školní plaveckou výuku dostatečně hydratované, aby nedocházelo k prohlubování ztráty tekutin během větší tělesné zátěže. Je totiž těžké doplňovat tekutiny jak během plavání, tak po něm. (Nevoral, 2003)

Pro děti, ačkoliv mají zvýšenou fyzickou aktivitu, nejsou doporučovány žádné iontové nápoje, z toho důvodu, že ještě nevypotí tolik, co průměrný dospělý, který ionty

sodíku na rozdíl od dětí smysluplně využije. Příjem těchto tekutin u dětí způsobuje vyšší zátěž pro ledviny, jelikož ještě nepracují na takové úrovni jako u dospělého jedince. Dále by se děti měly vyvarovat i nápojům slazeným umělými sladidly a příliš sladkým tekutinám. (Mandelová, Hrnčířiková, 2007; Nevoral, 2003)

5 VZOROVÝ JÍDELNÍČEK

Děti na prvním stupni základních škol by měly mít jíst pětkrát denně, kdy by neměly být v žádném případě opomíjeny dopolední a odpolední svačiny. Množství vypitých tekutin by se mělo pohybovat v rozmezí 1,5 - 2 l tekutin denně. (Výživa dětí, 2003) „Doporučené dávky energetické hodnoty potravy pro 7-9leté děti se pohybují mezi 1950 - 2050 kcal (tj. 8155 - 8573 KJ) denně.“ (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, s. 43)

Cílem teoretické části bakalářské práce bylo shrnout a přehledně sepsat výživové doporučení pro žáky na prvním stupni základních škol absolvující plaveckou výuku v rámci školy s ohledem na jejich fyziologické potřeby a zátěž. Jako ukázka doporučeného složení a množství živin může posloužit tento vzorový jídelníček, který by měl být inspirací pro rodiče žáků. Právě rodiče se podílejí výběrem vhodné stravy na zajišťování ideálních podmínek pro zdravý fyziologický růst jejich potomků.

Tabulka 1 - Ukázkový jídelníček dítěte ve věku 7 - 10 let (vlastní návrh autorky)

CHOD	POTRAVINA	Množství	kcal
Snídaně	Müsli	100 g	370
	Mléko polotučné	200 ml	90
	Banán	170 g	165
	Grepový džus ředěný vodou 250 ml	100 ml	47
Svačina	Jablko	100 g	52
	Chléb	1 krajíc	150
	Margarín		54
	Šunka 80%	2 plátky	28
	Minerální voda	200 ml	38
Oběd	Zeleninová polévka	200 ml	200
	Pečené kuře	100 g	180
	Rýže dušená	100 g	100
	Zeleninový salát	100 g	40
	Čaj	200 ml	0
Svačina	Ovocný jogurt	150 ml	148
	Rohlík	40 g	120
	Čaj	200 ml	0
Večeře	Celozrnný chléb	50 g	125
	Margarín		54
	Tvaroh	25 g	23
	Ředkvičky	50 g	8
	Voda		0
Celkový součet:			1992

PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak se žáci stravují během dní, kdy je do školního vyučování zahrnuta i plavecká výuka, a zda tato strava vyhovuje a splňuje výživová doporučení dětí mladšího školního věku. Ať už jde o množství přijímané energie, ale i o zahrnutí kvalitních zdrojů bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálních látek. Výzkumné otázky jsou zaměřeny na plavecký výcvik a také problematiku stravování.

Hlavní výzkumné otázky:

1. V jaké míře využívají rodiče pro své dítě na prvním stupni plavecký výcvik, který je součástí tělesné výchovy?
2. Berou rodiče ohled na stravování jejich dětí:
 - a) při zařazení tělesné výchovy do rozvrhu?
 - b) při zařazení plaveckého výcviku do výuky a jakým způsobem?
3. Je rodiči dostatečně zajištěn pitný režim dětí a projeví se i množství vypitých nápojů během dne při zahrnutí tělesné výchovy či plavání do vyučování?
4. Zajišťuje škola jako instituce nebo plavecká škola rodičům dostatek informací o důležitosti správných stravovacích návyků jejich dětí při účasti na plaveckém výcviku?

7 METODY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Sběr dat byl uskutečněn pomocí dotazníkového šetření. Jedná se tedy o kvantitativní metodu. Tato metoda by se dala charakterizovat tak, že popisuje zkoumanou skutečnost pomocí proměnných (znaků), které lze vyjádřit i čísly. Oproti kvalitativnímu výzkumu se tato data získávají i vyhodnocují rychleji, jelikož výsledky lze zpracovat pomocí statistických metod. Výzkum kvantitativní ovšem vyžaduje větší soubor dat a respondentů, aby poté výsledky byly více reprezentativní a méně závislé na názoru a schopnostech respondentů. (Kocurová, 2006)

7. 1 Struktura dotazníků

Při sestavování dotazníků byl brán ohled na přiměřenost, a především srozumitelnost všech otázek. Úvod dotazníku už jen doplňují dvě otázky dotazující se na pohlaví a ročník dítěte. Celý dotazník je jinak rozdělen do 2 částí, kde první část týkající se tělesné výchovy a plaveckého výcviku obsahuje 5 uzavřených otázek s přidanou možností k jakémukoliv postřehu. Druhá část zaměřující se na stravovací návyky a sport se skládá z 12 otázek, a to z jedenácti uzavřených a jedné otevřené otázky.

7. 2 Charakteristika respondentů

Dotazníky byly rozdány rodičům dětí na prvním stupni základních škol, především kvůli kvalitě výzkumu a pravdivým výpovědím. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 154 respondentů, z toho 69 odpovídajících rodičů vyplňovalo dotazník za svou dceru a 85 rodičů za syna. Všichni respondenti odpovídali za žáky ZŠ:

- ZŠ Zašová
- ZŠ Pod Skalkou, Rožnov pod Radhoštěm
- ZŠ Koryčanské Paseky, Rožnov pod Radhoštěm
- ZŠ Vodičkova, Praha
- ZŠ Pošepného náměstí, Praha
- ZŠ Mezi Školami, Praha
- a jiné

Veškerá získaná data jsou o žácích 1. – 5. ročníku ZŠ, jedná se tedy o první stupeň základní školy.

7. 3 Průběh dotazníkového šetření

Jako pilotní sonda posloužily 3 dotazníky, které byly rozdány náhodně určeným nezaujatým osobám ještě před celkovým zahájením dotazníkového šetření. Měly posloužit jako kontrola správnosti a srozumitelnosti všech uvedených otázek. Ve výsledku se ukázalo, že by se v dotaznících neměly vyskytovat nejasnosti, a proto mohly být rozdány bez jakýchkoliv dalších úprav ve vybraných školách.

Na začátku vyplňování dotazníků byli rodiče poučeni, jak správně dotazník za dítě vyplnit, taktéž jim byl vysvětlen účel dotazníku a zacházení s vyplněnými daty. Dotazníky byly osobně rozdány v období od listopadu 2015 do března 2016. Bylo rozdáno celkem 200 dotazníků na několika pražských i mimopražských školách, přibližně po 30-50 kusech na jednu školu. Celkových získaných a vyhodnocovaných dotazníků bylo 154. Zbylých 46 kusů respondenti neodevzdali nebo chybně vyplnili, tudíž musely být tyto dotazníky z šetření vyřazeny. Velkou část respondentů zaujal jak dotazník, tak i samotné téma bakalářské práce, dokonce se zde našel i jedinec, který pod poslední otázku napsal žádost o poskytnutí výsledků z šetření.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

8.1 Vyhodnocení dotazníků

Základní údaje - Statistika popisující vzorek respondentů účastnících se šetření.

Z dotazovaných respondentů odpovídalo za dceru 69 rodičů a 85 za syna. Základní údaje sloužily především k zjištění pohlaví a ročníku školní docházky.

Věkové rozložení dětí lze nalézt v níže uvedených tabulkách, rozdělených podle pohlaví. Nejvíce je procentuálně zastoupena kategorie žáků 2. tříd. Hlavní příčinou může být první zařazení plaveckého výcviku do výuky tělesné výchovy.

1) pohlaví

Tabulka 2 - Procentuální zastoupení žáků dle pohlaví

Pohlaví dítěte	Počet respondentů	Relativní hodnoty
Chlapec	85	55,2 %
Dívka	69	44,8 %
Celkem	154	100 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

2) ročník

Tabulka 3 – Procentuální zastoupení žáků dle ročníku

Ročník dítěte	Počet respondentů	Relativní hodnoty
1. třída	3	1,9 %
2. třída	66	42,9 %
3. třída	34	22,1 %
4. třída	21	13,6 %
5. třída	30	19,5 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Vyhodnocení dotazníků A-části: TĚLESNÁ VÝCHOVA A PLAVECKÝ VÝCVIK

Převážnou část otázek v dotazníku měli možnost zaškrtnout všichni respondenti. Výjimku tvořily pouze otázky, které souvisely s otázkou předchozí, a dle pokynů na ni měly odpovídat jen osoby, které zvolily danou možnost u otázky předešlé. Poté už záleželo na každém jedinci, zda se ke všem kladeným dotazům v dotazníku vyjádří, ačkoliv se jich nemusí některá z otázek týkat. Z větší části vychází otázky z celkového počtu dotazovaných - 154 rodičů, ovšem u některých se respondenti sami ze své vůle nevyjádřili nebo podle mého názoru z nepozornosti zapomněli odpovědět.

Otázka č. 1 Účastní se můj syn/moje dcera tělesné výchovy?

Touto otázkou bylo zjišťováno, zda se děti respondentů účastní tělesné výchovy či nikoli. Z výsledků téměř jednoznačně převažovala kladná odpověď, kdy 96,1 % (148) odpovědělo ano, 5 % ano s určitým omezením a žádný dotazovaný neodpověděl, že se neúčastní tělesné výchovy. Jeden rodič na otázku vůbec neodpověděl.

Tabulka 4 – Procentuální zastoupení žáků dle účasti na tělesné výuce

Odpověď	Počet respondentů	Relativní hodnoty
Ano	148	96,1 %
Ano, s určitým omezením	5	3,2 %
Ne	0	0,0 %
Neodpověděl/a	1	0,7 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

V porovnání dívek a chlapců, nejsou odpovědi ohledně procentuálního zastoupení žáků na tělesné výchově až tak rozdílné. Z celkového množství dotazovaných dívek (69) byly pouze 3, které se účastní tělesné výchovy s určitým omezením a u chlapců šlo o 2 jedince z 85 zkoumaných.

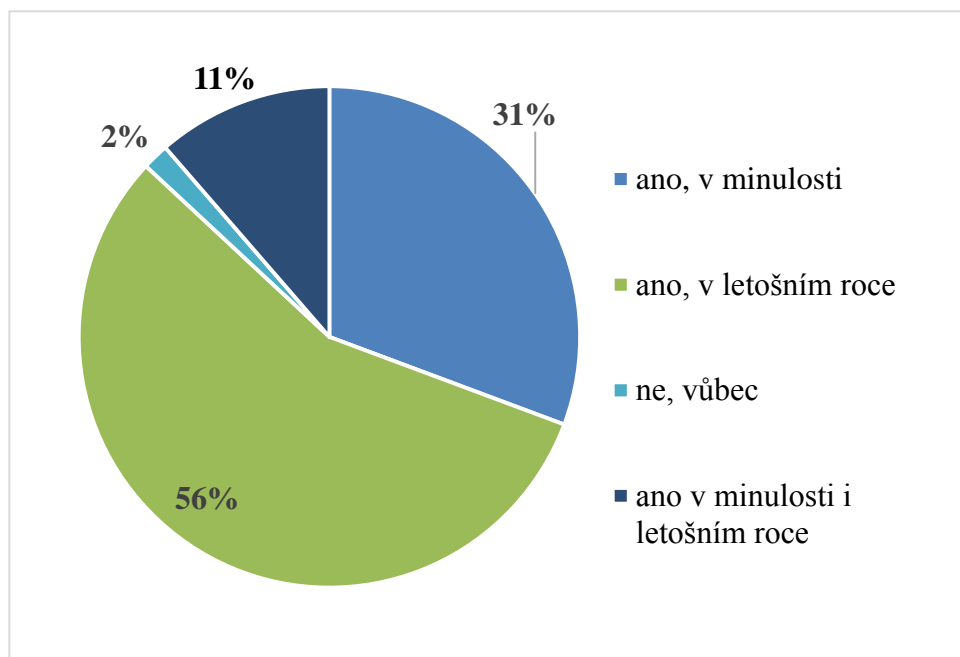
Otázka č. 2 Má/mělo vaše dítě zařazeno do výuky tělesné výchovy i plavecký výcvik?

Tabulka 5 – Procentuální zastoupení žáků dle zařazení či nezařazení plaveckého výcviku do tělesné výchovy

Odpověď	Počet respondentů	Relativní hodnoty
ano, v minulosti	54	30,68 %
ano, v letošním roce	99	56,25 %
ne, vůbec	3	1,71 %
ano v minulosti i letošním roce	20	11,36 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Graf 1 – Zařazení plavecké výuky do tělesné výchovy



Zdroj: Dotazníkový průzkum

Tato otázka měla poukázat na to, v kolika případech byl do tělesné výchovy zahrnut i plavecký výcvik. Ukázalo se, že z celkového počtu získaných odpovědí (176), bylo zde voleno více možností než pouze jedna, se 31 % žáků setkala s plaveckým výcvikem

už dříve v minulosti, 56 % žáků má zařazenou plaveckou výuku do tělesné výchovy letos, a jen pouhá 2 % se s výcvikem vůbec nesetkala. U 20 respondentů (11 %) se vyskytla i taková možnost, že dítě navštěvovalo plaveckou výuku nejen v minulosti, ale také v letošním roce.

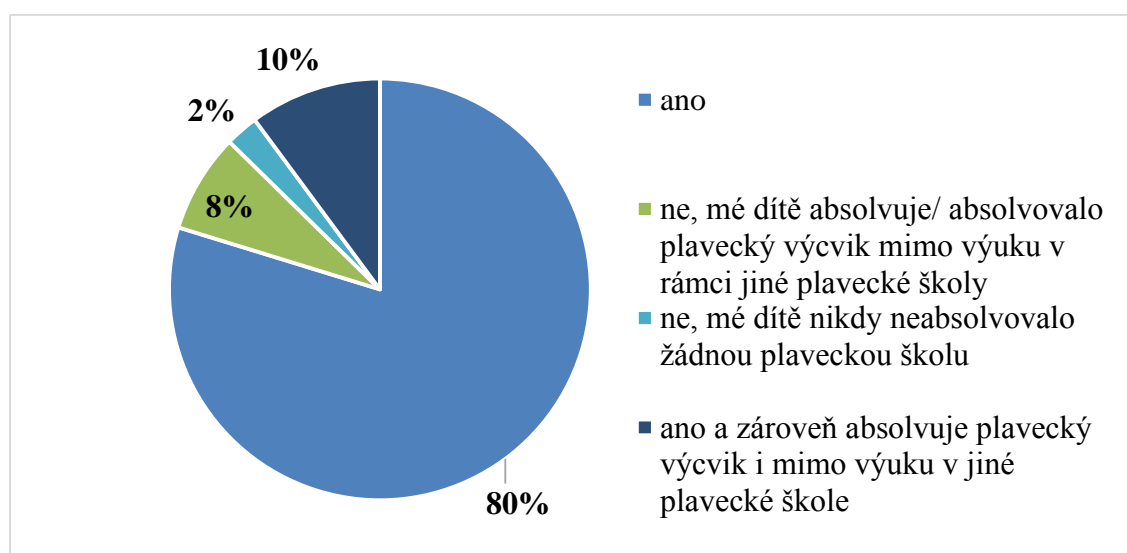
Otázka č. 3 Absolvovalo vaše dítě výuku plaveckého výcviku v rámci tělesné výchovy?

Tabulka 6 – Procentuální zastoupení žáků podle účasti na plaveckém výcviku

Odpověď	Počet respondentů	Relativní hodnoty
ano	126	79,75 %
ne, mé dítě absolvuje/absolvovalo plavecký výcvik mimo výuku v rámci jiné plavecké školy	12	7,59 %
ne, mé dítě nikdy neabsolvovalo žádnou plaveckou školu	4	2,53 %
ano a zároveň absolvuje plavecký výcvik i mimo výuku v jiné plavecké škole	16	10,13 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Graf 2 - Účast žáků na plavecké výuce



Zdroj: Dotazníkový průzkum

Z celkových 158 získaných odpovědí se našli opět takoví jedinci, kteří zvolili dvě možnosti místo jedné. Ve většině případů jsem se setkala s kladnou odpovědí na otázku, zda dítě absolvovalo plavecký výcvik probíhající v rámci tělesné výchovy, a to hned v 80 %. Pouhé 2 % představovala neúčast na jakémkoli plaveckém výcviku, ať už šlo o plavání mimo školu či ve škole. 8 % žáků neabsolvovalo plaveckou výuku, která byla součástí tělesné výchovy, nýbrž v jiné plavecké škole a u 10 % probíhala výuka plavání v rámci plaveckého výcviku tak současně i v jiné plavecké škole.

Otázka č. 4 Z jakého důvodu se dítě nezúčastnilo plaveckého výcviku v rámci tělesné výchovy?

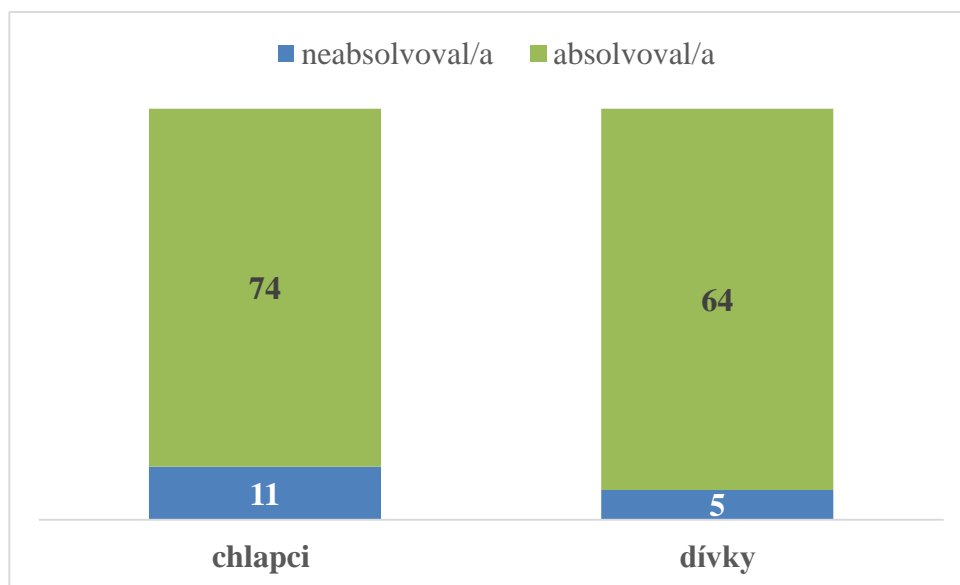
Tabulka 7 – Zastoupení respondentů dle důvodů neúčasti jejich dítěte na plavecké výuce

Odpověď	Počet
Zdravotní důvody	8
Finanční důvody	1
Jiný důvod	4

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Na tuto otázku měli odpovídat pouze ti respondenti, kteří u předchozí otázky zvolili možnost „NE“ a to, že se jejich dítě neúčastnilo plavecké výuky. Dle získaných odpovědí se mělo jednat o 16 dotazovaných, avšak na otázku odpovědělo pouhých 13 jedinců. Nejčastější se vyskytující odpovědi byly zdravotní důvody, a to hned v 8 případech, další možností byly finanční důvody, které zvolil pouze 1 respondent a zbylí 4 si zvolili otevřenou možnost odpovědi - jiný důvod. Příklad takovéto odpovědi: „Pravidelný plavecký výcvik nebyl v rámci tělesné výchovy organizován (plavecký výcvik byl pojat jako jednorázová výjezdní akce, něco jako škola v přírodě).“, také jsme se mohli setkat s odpovědí, že se dítě bojí vody nebo že plavecká výuka nebyla součástí TV či neúčast díky nízké hygieně bazénu a negativní zkušenosti s instruktory.

Graf 3 – Účast žáků na plavecké výuce porovnání dívky/chlapci



Zdroj: Dotazníkový průzkum

Ve srovnání dívek a chlapců na výuce plavání, jak už v rámci tělesné výchovy nebo výukou navštěvovanou mimo základní školu, jsem dospěla k závěru, že rozdíl není až tak patrný. Z 85 chlapců nenavštěvovalo kurz plavání 11 dětí, načež u dívek to bylo pouze 5 žákyň z 69 zkoumaných.

Otázka č. 5 Myslíte si, že je plavecký výcvik pro vaše dítě důležitý?

Tabulka 8 – Zastoupení respondentů dle důležitosti plaveckého výcviku

Odpověď	Počet	Relativní hodnoty
ano	148	96,10 %
nevím	5	3,25 %
ne	1	0,65 %

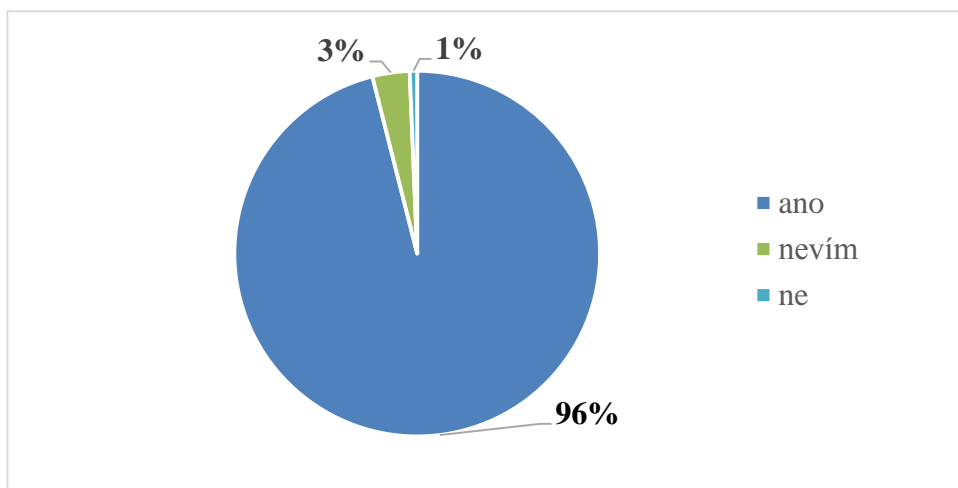
Zdroj: Dotazníkový průzkum

Není ani velkým překvapením, že většina respondentů/rodičů si myslí, že plavecký výcvik je pro jejich dítě důležitý. S touto odpovědí jsme se setkali v 96 % z celkového

počtu (154) dotazovaných. S možností „nevím“ se ztotožňují 3 % respondentů a necelé 1 % je toho názoru, že plavecká výuka nehraje v životě důležitou roli.

Uvedený jeden respondent, který zvolil odpověď o nedůležitosti plaveckého výcviku, také dále v dotazníku uvedl, že nezohledňuje svačinu ve dnech s plaveckou výukou. Na druhou stranu ale zaškrtnul odpověď vypovídající skutečnost, že množství vypitých tekutin závisí na změně fyzické zátěže jeho dítěte. Proto se domnívám, že ani tomuto jedinci plavání úplně lhostejné nebude, když si sám uvědomuje změnu v množství vypitých tekutin jeho potomka ve dnech s tělesnou výchovou či plaveckým výcvikem.

Graf 4 – Důležitost plaveckého výcviku



Zdroj: Dotazníkový průzkum

Nabízený prostor k vyjádření se, k zahrnutí plaveckého výcviku do školní výuky, využilo 25 respondentů. Odpovědi byly rozdílné, polovina odpovídajících považovala plaveckou výuku za přínosnou a vypovídala kladně.

Příklady odpovědí:

- „*nutnost naučit se plavat, dobrý vliv na tělesný rozvoj, uvolnění svalů a kloubů*“
- „*vítáme; formou týdenního výcviku bychom vítali klidně každý rok*“
- „*nezbytná součást vývoje dětí*“
- „*je nutný jako prevence počtu utonulých dětí, které plavat neumějí*“

- „mnoho rodičů nemá plavecké základy, nebo mají, ale nepodporují dítě v pohybové aktivitě“
- „jiná autorita pro učení plavání, zvýšená fyzická aktivita“
- „Dcera se krásně naučila několik plav. stylů, což jsme ji sami neposkytli. Nebojí se vody ani potápění.“
- atd.

Bohužel se zde vyskytovaly i negativní názory na povinný plavecký výcvik. Jednalo se především o problém s nepříjemnými plavčicemi či o povinnou účast dětí na tomto kurzu. Dalšími zmiňovanými důvody byla větší nemocnost a zdravotní důvody, př. alergie nebo nepříjemné vyrážky na kůži.

Vyhodnocení B-části: STRAVOVACÍ NÁVYKY A SPORT

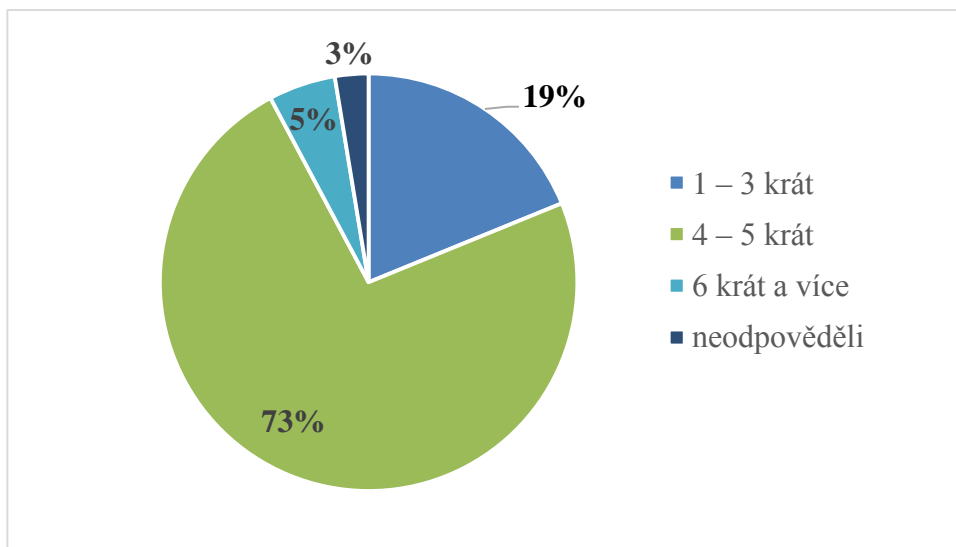
Otázka č. 1 Kolikrát denně se vaše dítě stravuje, když chodí do školy?

Tabulka 9 – Zastoupení respondentů dle četnosti stravy během dne

Odpověď	Počet	Relativní hodnoty
1–3krát	29	18,83 %
4–5krát	113	73,38 %
6krát a více	8	5,19 %
neodpověděli	4	2,60 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Graf 5 – Četnost stravování během dnů se zahrnutou školní docházkou



Zdroj: Dotazníkový průzkum

Podle průzkumu jsem dospěla k závěru, že děti navštěvující 1. stupeň ZŠ se zřejmě stravují pravidelně, jelikož v 73 % odpověděli rodiče jako zástupci svých potomků, že příjem potravin jejich dětí je 4 - 5krát denně. Z celkových 154 odpovědí to bylo 113 žáků, další zvolenou možností bylo stravování 1-3krát za den, kterou vybralo 29 rodičů (19 %). Nejméně se vyskytovala možnost, že se dítě stravuje více jak šestkrát denně, bylo tomu u pouhých 5 % odpovídajících. Čtyři respondenti nezvolili žádnou možnost, proto pokrývají zbylá 3 % z celku.

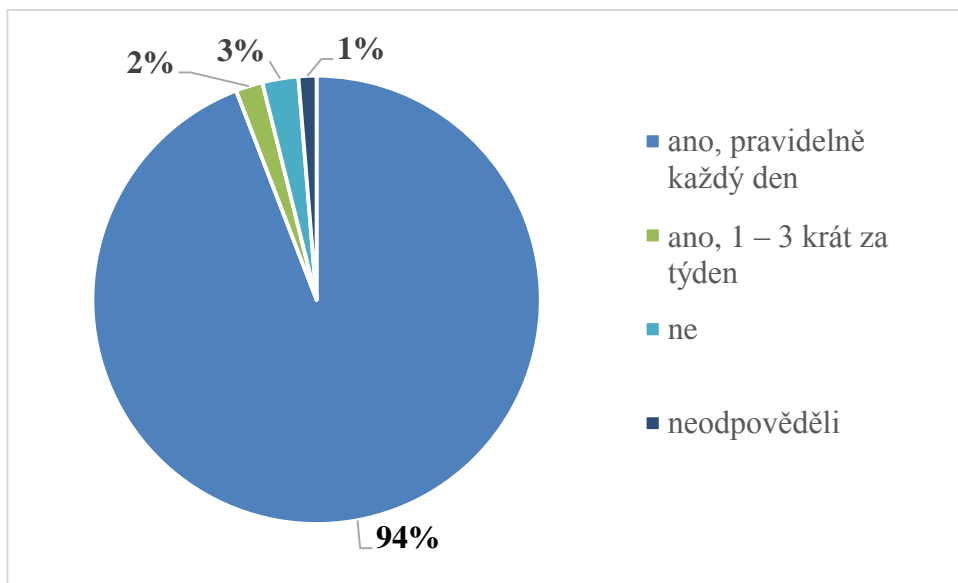
Otázka č. 2 Chystáte doma dítěti svačinu?

Tabulka 10 – Četnost přípravy svačiny pro dítě

Odpověď	Počet	Relativní hodnoty
ano, pravidelně každý den	145	94,16 %
ano, 1 – 3 krát za týden	3	1,94 %
ne	4	2,60 %
neodpověděli	2	1,30 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Graf 6 – Pravidelnost přípravy svačiny pro dítě doma



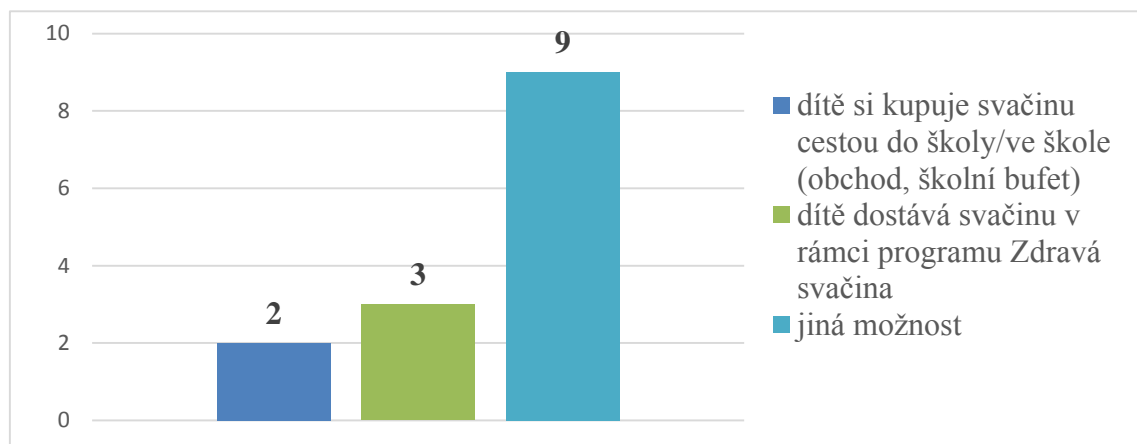
Zdroj: Dotazníkový průzkum

Překvapivým zjištěním bylo, že příprava svačiny do školy pro děti asi není úplnou výjimkou. Z celkových 154 odpovídajících respondentů se jednalo o 145 osob, které zvolily možnost, že svačinu připravují pravidelně doma. Pouhé 2 % (3 dotazovaní) zakřížkovali možnost „ano, 1 – 3krát za týden“, zbytek respondentů (3 %) svačinu dítěti vůbec nepřipravují a 2 dotyční, tvořící 1 % ze 154 odpovídajících, na otázku vůbec neodpověděli.

Otázka č. 3 Jak tedy zajišťujete svačinu pro dítě?

Třetí otázkou, v části zaměřené na sport a stravování, se měli zabývat pouze respondenti, kteří v předchozí otázce zvolili možnost, že dítěti doma svačinu nepřipravují. Z toho důvodu jsem dále zkoumala, kde a jakým způsobem dítě tedy svačinu získává. Ačkoli měl počet odpovědí souhlasit s cifrou 4, na tuto otázku odpovídali i jiní respondenti, tudíž se celkový počet odpovědí rovnal počtu 14.

Graf 7 – Zajištění svačiny pro dítě



Zdroj: Dotazníkový průzkum

Graf naznačuje, že více než polovina dětí (9 žáků), kteří si svačinu nedonášejí z domova, si svačinu dokonce ani nekupuje a dokonce ji ani nedostává ve škole v rámci programu Zdravá svačina. Kde ovšem poté dítě svačinu získá, jsem se nedozvěděla, protože se respondenti u této otázky více nerozepsali, ač tam tu možnost měli. Další varianta byla taková, že dítěti zajišťuje svačinu škola, a to v rámci programu Zdravá svačina. Tuto možnost vybrali 3 odpovídající a zbylí 2 respondenti zmínili, že si jejich potomek kupuje svačinu cestou do školy nebo až ve škole.

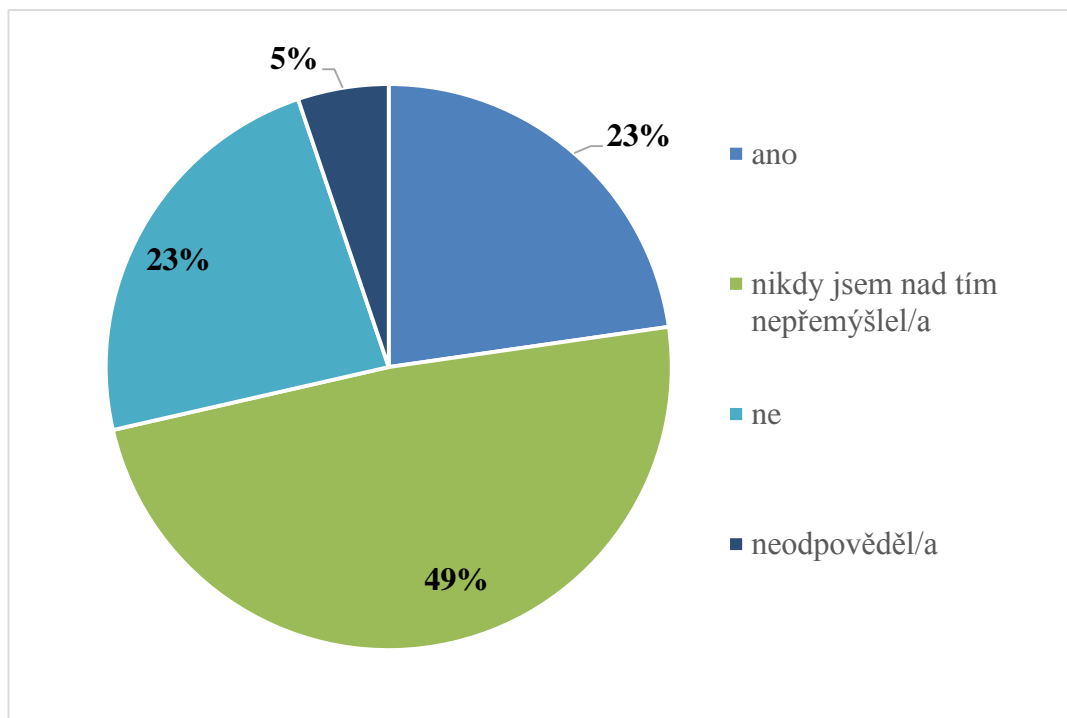
Otázka č. 4 Berete při přípravě svačiny pro dítě i zřetel na zahrnutí tělesné výchovy do rozvrhu?

Tabulka 11 – Zohlednění tělesné výchovy na svačině dítěte

Odpověď	Počet	Relativní hodnoty
ano	35	22,72 %
nikdy jsem nad tím nepřemýšlel/a	75	48,70 %
ne	36	23,38 %
neodpověděl/a	8	5,20 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

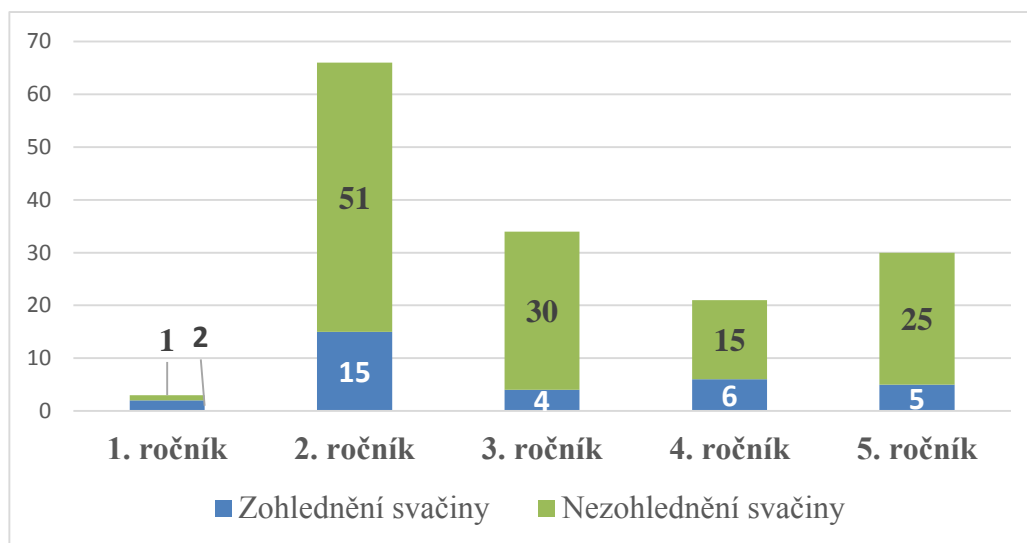
Graf 8 – Vliv tělesné výchovy na svačinu žáka



Zdroj: Dotazníkový průzkum

V otázce čtyři jsem se zaměřila na to, zda rodiče berou ohledy při přípravě svačiny na dny, kdy má dítě vyšší fyzickou aktivitu, kterou ve škole bývá právě tělesná výchova. Na otázku mohli odpovídat jak ti, co uváděli, že se jejich dítě neúčastní tělesné výchovy, tak i rodiče, jejichž dítě se aktivně zúčastňuje hodin tělesné výchovy. Zkoumáním jsem dospěla k závěru, že z celkového počtu 154 odpovídajících, pouze 23 % (tomu odpovídajících 36 respondentů) tento fakt vůbec nezohledňuje, ač je to poměrně důležité. Téměř polovina vyplňující dotazník (šlo o 75 rodičů - tj. 49 %) nad tímto problémem nikdy nepřemýšlela, tím pádem ani zvětšený výdej svého dítěte ve svačině nezohledňovala. U 35 odpovídajících (23 %) se vyskytovala odpověď zahrnující možnost, že berou ohled při přípravě svačiny i na tělesnou výchovu a zbylých 5 % (8 respondentů) tvořili ti, kteří na otázku vůbec neodpověděli.

Graf 9 – Zohledňování svačiny v jednotlivých ročnících 1. stupně ZŠ

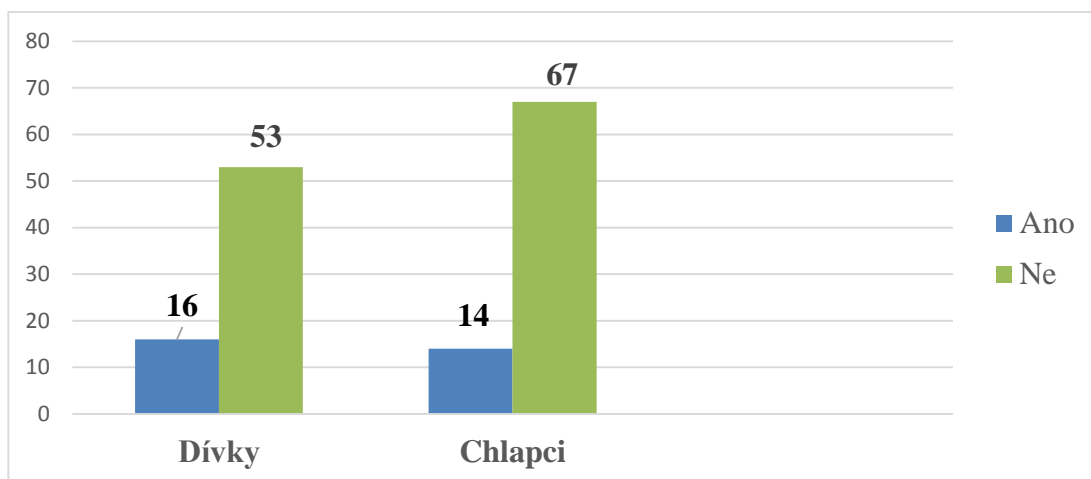


Zdroj: Dotazníkový průzkum

Jak jsem předpokládala, ani věk nehraje roli v tom, zda je svačina pro dítě zohledňována při zařazení tělesné výuky či ne. V první třídě, jako jediném prvostupňovém ročníku, převažuje možnost kladná a to, že je svačina zohledňována. Byly to 2 případy z 3 respondentů, v druhém ročníku se počet těch, co odpovídali na otázku kladně, také pohyboval v porovnání s ostatními ročníky poměrně vysoko, a to hned v 15 případech z 66. Ve vyšších ročnících už tomu tak ale nebylo, z větší části převládaly možnosti s nezohledněním svačiny, u třetího ročníku 4/34, ve čtvrtém ročníku 6/21 a v pátém ročníku poté pouze 5/25. Dle mého názoru rodiče dětí z vyšších ročníků prvního stupně ZŠ nepřipravují dětem už tak často svačiny doma, proto se ani zohledňování svačiny vzhledem k vyšší fyzické zátěži - tělesné výchově neprojevuje tak markantně v grafu.

Otázka č. 5. Změnila se nějak svačina dítěte ve dnech, kdy byl do výuky začleněn plavecký výcvik?

Graf 10 - Změna svačiny se začleněním plavecké výuky porovnání dívky/chlapci



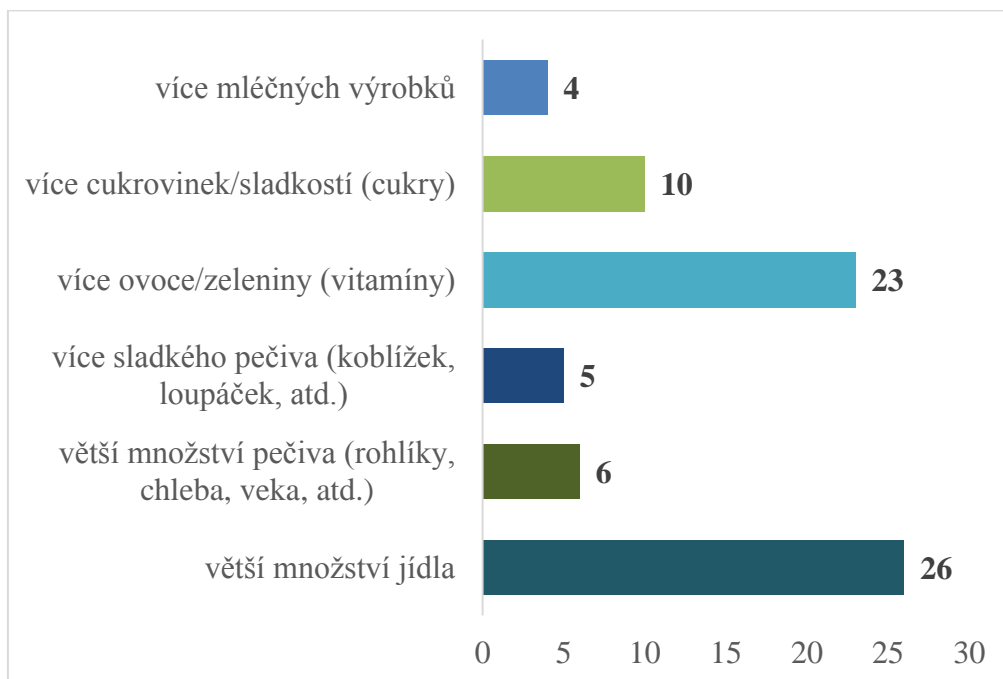
Zdroj: Dotazníkový průzkum

Jak znázorňuje graf, ani zařazení plavecké výuky do rozvrhu nemá žádný větší vliv na svačinu dítěte. Z celkového množství (150 odpovídajících), čtyři respondenti zřejmě neměli potřebu se k otázce vyjádřit, jen 16 rodičů dívek bere ohledy při přípravě svačiny i na plavecký výcvik, 53 zbylých poté svačinu pro dítě nijak nemění a připravuje ji stejně, jako ve dnech s menší fyzickou zátěží. U chlapců je tomu podobně, 14 odpovídajících zřetel na svačinu bere, ovšem 67 rodičů ne. Z toho tedy vyplývá, že nezáleží ani na druhu pohybu či sportu jako takovém, rodiče z větší míry neberou ohledy na zvýšenou aktivitu a výdej energie svých dětí, a nezohledňují k tomu ani jejich stravování.

Otázka č. 6 Jakým způsobem se projevila změna v přípravě svačiny?

Na šestou otázku měli odpovídat pouze ti, kteří u předchozí otázky zvolili variantu „ano“, tudíž respondenti, kteří zohledňují začlenění plavecké výuky a tím i stravování jejich potomka v době školní výuky, jednalo se tedy o 30 respondentů.

Graf 11 – Projev změny v přípravě svačiny

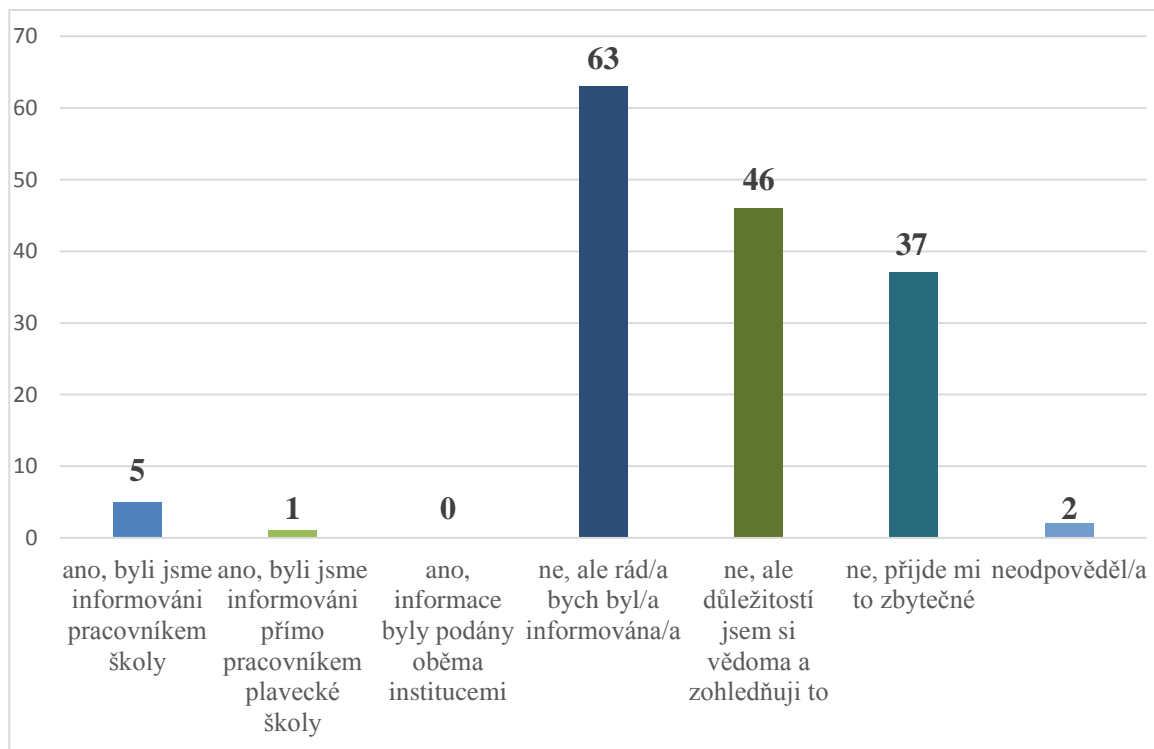


Zdroj: Dotazníkový průzkum

U této otázky měli respondenti možnost zaškrtnout i více odpovědí, proto se zde vyskytly větší rozdíly ve změně svačiny pro dítě v době, kdy má do rozvrhu zahrnutou i plaveckou výuku. Z daných odpovědí byla nejvíce vybírána odpověď, kdy rodiče na úkor plaveckého výcviku zvětšují množství svačiny, bylo tomu tak u 26 respondentů, kteří tuto možnost zvolili. Dále se ve svačině vyskytovalo větší množství vitamínů (ovoce a zeleniny), tuto odpověď zaškrtnulo 23 respondentů. 10 dotazovaných volí pro dítě větší množství cukru (přidává více cukrovinek a sladkostí), 6 poté zvyšuje množství pečiva, 5 jedinců přidává ke svačině více sladkého pečiva a 4 rodiče dávají dítěti více mléčných výrobků.

Otázka č. 7 Byli jste školou či plaveckou školou informováni o důležitosti stravovacích návyků vašeho dítěte během plaveckého výcviku?

Graf 12 – Informovanost rodičů o důležitosti stravovacích návyků



Zdroj: Dotazníkový průzkum

V této otázce jsem se zabývala problémem informovanosti rodičů ohledně stravování jejich potomků během dní s plaveckou výukou. Jak jsem také předpokládala, většina z nich není žádnými zdroji informována, tudíž poté nemají ani potřebu brát větší zřetel na stravovací zvyklosti svých dětí. Nejvíce se vyskytovala odpověď, že nejsou informováni, ale rádi by byli (to hned u 63 případů). Často byla také volena možnost, že si jsou vědomi důležitostí, stravu zohledňují, ale nikdo jim ke změně jídelníčku nedal žádný podnět (46 respondentů). Až překvapivě se vyskytovala i odpověď, že nebyli informováni a stejně jim to přijde zbytečné (37 odpovědí), což považuji za menší zklamání, a ne úplně správný přístup rodičů k této problematice. S první možností – ano, byli jsme informováni pracovníkem školy, souhlasilo 5 respondentů a pouze jeden zvolil možnost, že dostal nějaké informace od plavecké školy. Dvě osoby na tuto otázku vůbec neodpověděly.

Vyplývá z toho tedy fakt, že rodiče nemají téměř žádné informace, jak už od školy, tak ani od plaveckých institucí, proto pak nemají potřebu se o stravovací návyky žáků zajímat, a případně se jimi řídit.

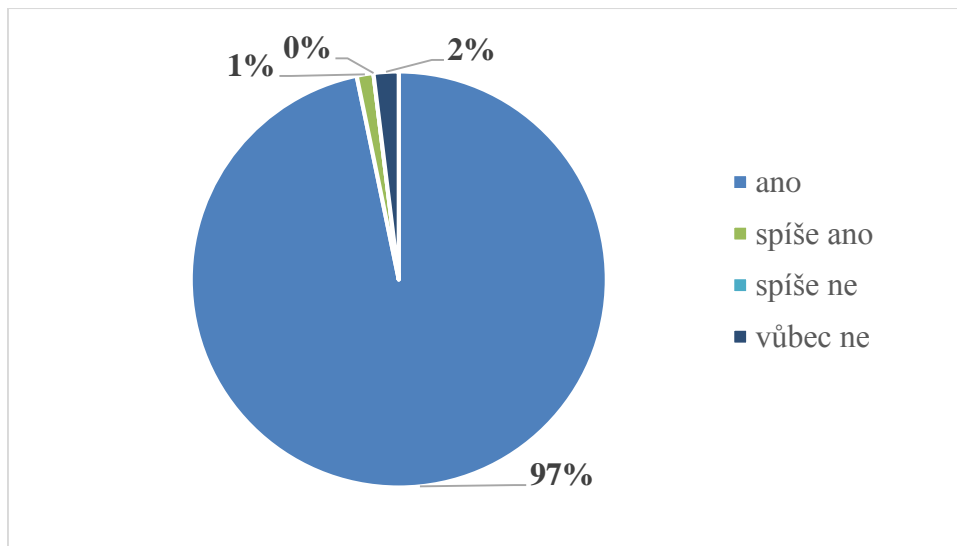
Otázka č. 8 Nosí si vaše dítě pití do školy z domova?

Tabulka 12 – Zastoupení respondentů dle zajišťování pitného režimu pro dítě

Odpověď	Počet	Relativní hodnoty
ano	149	96,75 %
spíše ano	2	1,30 %
spíše ne	0	0 %
vůbec ne	3	1,95 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Graf 13 – Zajištění pitného režimu pro dítě



Zdroj: Dotazníkový průzkum

Většina dětí si dle zjištěných dat nosí pití z domova, a to hned v 97 % (tj. 149 jedinců), pouhá 2 % si pití z domova nenosí vůbec (jde o 3 jedince), 1 % žáků si spíše donášejí pití z domova (tj. 2 žáci) a nikdo nezvolil odpověď „spíše ne“.

Otázka č. 9 Pokud ne, kde tedy dítě nápoj získá?

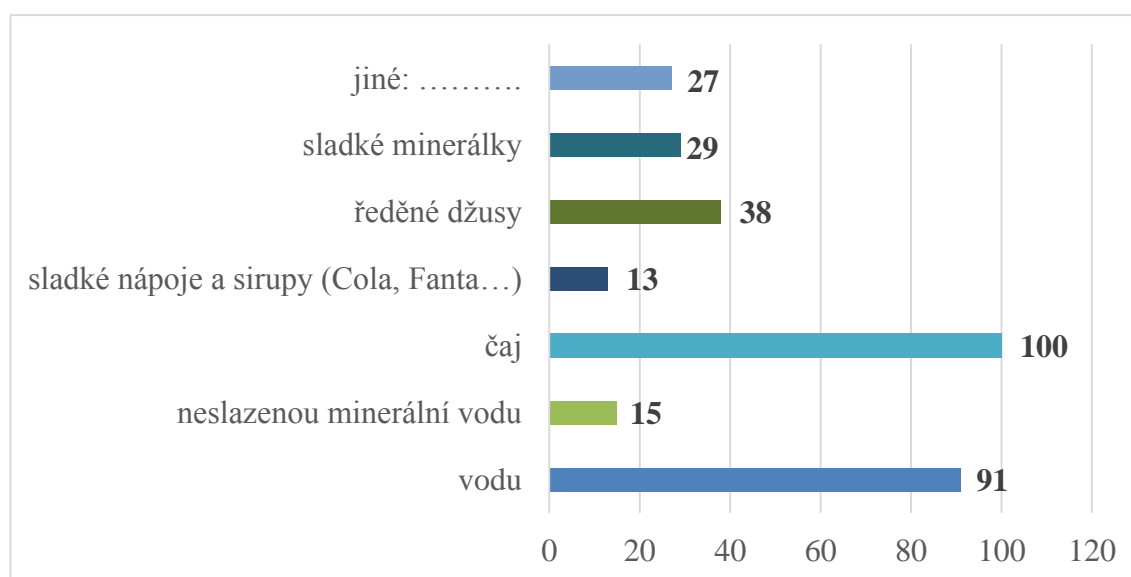
Tato otázka byla otázkou otevřenou a respondenti, kteří u předchozí otázky vybrali jednu z odpovědí „ne“, měli možnost vyjádřit se a napsat, kde jejich potomek pít získává. Nejvíce zmiňovaná byla voda z kohoutku, dále se zde vyskytovala i možnost zisku pítí ve školní jídelně či koupení si nějaké minerálky cestou do školy.

Otázka č. 10 Který druh nápoje pro dítě upřednostňujete:

V desáté otázce, spadající pod kategorii stravovací návyky a sport, jsem zjišťovala, který z nabízených nápojů rodiče upřednostňují pro své děti. Po sečtení všech dotazníků a možných výpovědí jsem dospěla k závěru, že nejvíce upřednostňovaným nápojem je čaj (100 odpovědí) a voda (91 odpovědí). Dalším v pořadí byly ředěné džusy s 38 hlasy, poté sladké minerálky (29), hned před možností - jiný nápoje (27) a v neposlední řadě se umístily sladké nápoje a neslazená minerální voda.

Respondenti měli možnost u varianty jiný nápoj napsat, který jiný nápoj tedy dětem dávají a přijde jim jako jeden z nejlepších možných. Hned ve 23 případech zvítězila jednoznačně voda se sirupem/šťávou. Jiné varianty nápojů zvoleny ani nebyly, jeden hlas patřil kakau, bio moštu, a dokonce keřirovému mléku.

Graf 14 – Upřednostněný nápoj pro dítě



Zdroj: Dotazníkový průzkum

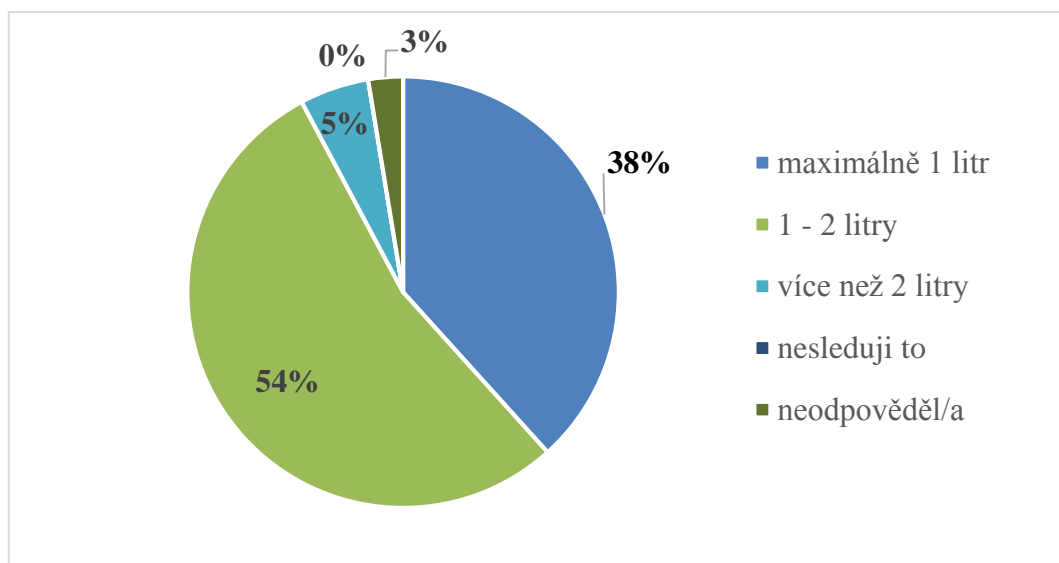
Otázka č. 11 Kolik tekutin přibližně během dne vaše dcera/váš syn vypije?

Tabulka 13 – Procentuální zastoupení respondentů dle množství vypitých tekutin jejich dětmi

Odpověď	Počet	Relativní hodnoty
maximálně 1 litr	59	38,30 %
1–2 litry	83	53,90 %
více než 2 litry	8	5,20 %
nesleduji to	0	0 %
neodpověděl/a	4	2,60 %

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Graf 15 – Množství vypitých tekutin během dne

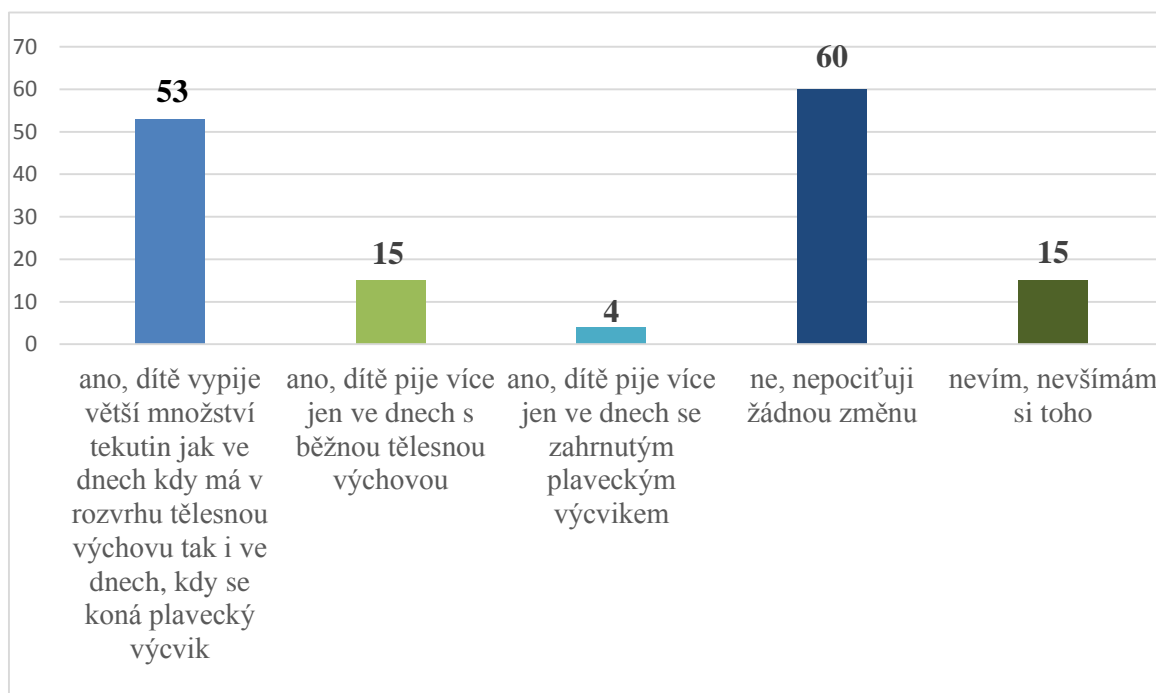


Zdroj: Dotazníkový průzkum

To, že děti mnoho tekutin během dne nevypijí, není zřejmě až tak překvapivé, proto i výsledný graf tomuto předpokladu odpovídá. U 54 % (tj. 83 žáků) se množství vypitých tekutin během dne pohybuje kolem 1-2 litrů. V 38 % (tj. 59 případů) žáci nevypijí více jak litr tekutin, načež více jak 2 litry se podaří vypít pouze 5 % - 8 zkoumaným žákům. Žádný z rodičů nepatří mezi ty, kdo by pitný režim svého potomka nesledoval. Zbylá 3 % tvořili ti, kteří se k otázce vůbec nevyjádřili.

Otázka č. 12 Projevuje se na množství vypitého nápoje během dne i tělesná výchova společně nebo plaveckým výcvikem?

Graf 16 – Závislost vypitého nápoje na zařazení zvýšené fyzické aktivity



Zdroj: Dotazníkový průzkum

Na rozdíl od téměř nulové změny ve stravování, při zařazení tělesné výchovy či plaveckého výcviku do výuky, u pitného režimu sledujeme určité změny. Hned 53 rodičů ze 147, kteří na tuto otázku odpovídali, zvolilo možnou odpověď, že jejich dítě ve dnech s plaveckou výukou nebo jen s tělesnou výchovou vypije více tekutin. U dvou odpovědí se počet voleb rovnal, byla to odpověď „nevím, nevšímám si toho“ a „ano, dítě vypije více jen ve dnech s běžnou tělesnou výchovou“, šlo o 15 respondentů. Jen 4 jedinci pocítují změnu v pitném režimu svého dítěte při zařazení plaveckého výcviku do výuky. I přesto se vyskytovalo 60 takových, kteří nepocítují žádnou změnu, a fyzická aktivita jejich dětí zřejmě neovlivňuje množství vypitého pití během dne.

8. 2 Diskuze

Diskuze nad výzkumnými otázkami vychází z komparace výše uvedených dat získaných dotazníkovým šetřením u rodičů žáků prvního stupně na vybraných základních školách. V této kapitole dochází k postupné analýze výzkumných otázek.

Otázka č. 1: V jaké míře využívají rodiče pro své dítě na prvním stupni plavecký výcvik, který je součástí tělesné výchovy?

První výzkumná otázka se zaměřovala na využití plaveckého výcviku ve škole v rámci tělesné výchovy. Výsledky, které vyplývají z otázek číslo 2 a 3 z A části dotazníku, dokazují, že se ve většině případů setkáme s kladnou odpovědí, kdy děti mají plavecký výcvik na školách zařazen, a i se ho z více jak 80 % aktivně účastnily či účastní. To, že by škola nenabízela výuku plavání, která je součástí tělesné výchovy, v odpovědích bylo zaznamenáno jen u 3 případů, což odpovídá tomu, že plavání je na základních školách MŠMT rozhodně podporováno a doporučováno. Zda poté rodiče tuto možnost využijí či ne, je už v jejich kompetenci. Z grafu také vyplývá, že pár jedinců absolvuje jen plavecký výcvik mimo školu, někteří se účastní výuky ve škole i v jiné plavecké škole a pouze u 4 respondentů se vyskytovala odpověď, že dítě žádnou plaveckou školu nenavštěvovalo. Důvody, proč dítě nenavštěvovalo i výcvik v rámci školy, byly z větší části zdravotní. Finanční důvod uvedl pouze jeden rodič a zbylí volili možnost „jiné důvody“. Závěrem lze tedy říci, že plavecká výuka je opravdu dle šetření České inspekce do školního vzdělávacího programu zařazována a ve většině případů se ji žáci účastní.

Otázka č. 2: Berou rodiče ohled na stravování jejich dětí:

a) při zařazení tělesné výchovy do rozvrhu?

b) při zařazení plaveckého výcviku do výuky a jakým způsobem?

Ohled na stravování a případně i změny jídelníčku dětí se snaží nalézt odpověď na výzkumnou otázku číslo dvě. Zdrojem informací jsou odpovědi na otázky číslo 4, 5 a 6 v dotazníku v části B, která se zabývá stravovacími návyky a sportem.

První část této otázky je věnována pouze tělesné výchově a vlivu na svačinu dítěte. Z grafu 8 jasně vyplývá, že odpovědi respondentů se značně liší. Bohužel téměř polovina odpovídajících nikdy nepřemýšlela o svačině při zvýšené pohybové aktivitě dětí. Zbylá

procenta rodičů se dělí přesně na polovinu. Ti, kteří zohledňují svačinu v den s vyšší fyzickou aktivitou a druhou polovinu tvoří ti, kteří žádné ohledy neberou.

Není tedy překvapením, že pokud se rodiče nezamýšlí nad změnou svačiny při zařazení tělesné výchovy, nebudou zohledňovat ani plavecký výcvik. Kromě výjimek tomu tak opravdu bylo a rozdíly se neprojevily ani v rozdílu pohlaví. Lze tedy říci, že rodiče neberou vůbec v úvahu vyšší výdej energie svých potomků a díky tomu se pak v ojedinělých případech sami podílí na narušení správného vývoje dětí.

I přes to, že většina volila variantu, že se svačina dětí nemění v době tělesné výchovy či plavání, našlo se pár jedinců, kteří jídelníček zohledňují. Těmto respondentům byla věnována otázka číslo 6, kde bylo úkolem zjistit, jak se tedy projevila změna v přípravě svačiny. Možností bylo na výběr mnoho, proto zde bylo nabízeno zaškrtnout více vybraných odpovědí. Nejvíce volenou variantou bylo, že se zvětšilo celkové množství jídla dětí a že rodiče zařazují ratolestem do jídelníčku více zeleniny a ovoce. Našli se i takoví, co zvyšují množství cukrovinek, pečiva a sladkého pečiva. Pouze 3 uvedli, že zařazují více mléčných výrobků. Z těchto výsledků lze uvést, že rodiče dostatečně nepřemýšlí nad přípravou svačin pro daný den, a když už chtějí stravu dětem zpestřit či zvýšit příjem živin, nevolí vždy správnou cestu. Dostatek ovoce a zeleniny nám sice zajistí dostatek vitamínů a minerálních látek, ale nedodá dostatečnou energetickou potřebu, kterou žák vynaloží v jakékoliv fyzické aktivitě.

Otázka č. 3: Je rodiči dostatečně zajištěn pitný režim dětí a projeví se i množství vypitých nápojů během dne při zahrnutí tělesné výchovy či plavání do vyučování?

Zajímavým zjištěním je i postoj rodičů k pitnému režimu jejich dětí. Ačkoli na svačiny rodiče až tolik nedbají, pití mají žáci obstaráno většinou dostatečně. Téměř všichni dotazovaní uvedli, že si děti nosí pití z domova, ať už se jednalo z nadpoloviční většiny o čaj, vodu, ředěné džusy nebo o vodu se šťávou či sirupem, kterou 23 jedinců napsalo do volné kolonky „jiná odpověď“. Až v neposlední řadě byly voleny možnosti jako např. neslazená minerální voda a sladké nápoje (Cola, Fanta), což je velmi pozitivní zpráva.

Další otázkou bylo, zda děti vypijí dostatek tekutin během dne. Polovina odpovídajících tvrdila, že množství tekutin jejich potomků se pohybuje v rozmezí 1 až 2 litry za den, takže by měli mít dostatečný příjem tekutin během dne zajištěn. U ostatních už tomu tak nebylo, ze zkoumaného vzorku jsem se v 59 případech setkala s odpovědí, že děti vypijí

maximálně litr denně, což je opravdu nedostačující množství. Pozitivním zjištěním ale je, že žádný rodič pitný režim dětí nezanedbává a zbylých pár odpovídajících dokonce uvedlo, že množství vypitého pití je vyšší jak 2 litry.

Na rozdíl od stravovacích návyků se ale projevila změna v množství vypitého nápoje během dní s tělesnou výchovou či plaveckým výcvikem. Fakt, že dítě vypije více tekutin ve dnech s vyšší fyzickou aktivitou, zmínilo hned 53 dotazovaných. Na druhou stranu se obdobné množství respondentů s žádnou větší změnou v množství vypitého pití nepotýká. Zbylí jedinci zmiňují, že dítě pije více ve dnech s běžnou tělesnou výukou nebo si toho nevšímají, a jen zřídka se vyskytuje možnost, že pijí více v den, kdy probíhá i plavecký výcvik. Otázkou tedy zůstává, proč se rodiče zaměřují více na pitný režim dětí a stravovací návyky tak opomíjí, a zda jim škola nebo plavecká škola poskytuje dostatek informací k dané problematice.

Otázka č. 4: Zajišťuje škola jako instituce nebo plavecká škola rodičům dostatek informací o důležitosti správných stravovacích návyků jejich dětí při účasti na plaveckém výcviku?

Poslední výzkumná otázka se tedy zaměřuje na informovanost rodičů o důležitosti stravovacích návyků jejich dětí při účasti na základním plaveckém výcviku. Z výše uvedeného grafu 12 vyplývá opravdu markantní zkoumaný rozdíl. U odpovědí převažuje odpověď „ne“ s určitým dodatkem, ať už jde o pocíťovanou důležitost a zohledňování, či fakt, že to rodičům přijde doslova zbytečné. Nejvíce vybranou možností byla čtvrtá odpověď, kdy rodiče informováni nebyli, ale rádi by nějaké informace dostali. Jen opravdu ojediněle byli respondenti informováni pracovníkem školy nebo přímo plaveckou školou. To potvrzuje i výsledky předchozích výzkumných otázek, z kterých vyplývá, že rodiče nejsou téměř informováni, a proto ani nemají potřebu se o pitný režim a stravovací návyky zajímat.

8. 3 Návrh využití výsledků šetření

Z praktické části této bakalářské práce jasně vyplynulo, že rodiče dětí absolvujících plavecký výcvik neřeší stravování společně s pitným režimem tak, jak by měli. Faktem k tomu přispívajícím je, že nejsou dostatečně informováni o důležitosti tohoto problému, jak už školními pracovníky či plaveckou školou jako institucí.

Základní informace jsou dětem vštěpovány už od útlého věku a pokračování v rozšiřování znalostí následuje během povinné školní docházky. Proto je důležité nezanedbávat určitý režim a děti tak učit samostatnosti a soběstačnosti týkající se nejen základních aktivit, ale také především stravování a dodržování pitného režimu. Mnoho dospělých si ani neuvědomuje rizika spojená s nedostatkem energetické potřeby a zdroji potravy, nezahrnující kvalitní zdroje bílkovin, tuků a sacharidů. Na jídelníček dětí je potřeba brát ještě větší ohled, přece jen jsou stále ve fyzickém, tak i psychickém vývoji.

Prvním krokem, jak zlepšit povědomí o této problematice, je doškolení učitelů tělesné výchovy, případně i třídních učitelů, kteří by poté mohli předávat získané informace rodičům žáků. Učitelé by si rozšířili povědomí o důležitosti stravování dětí, a co všechno může nedostatečná strava společně s pitným režimem způsobit. Poté by předávali základní informace rodičům, například na třídních schůzkách nebo za pomoci vytvořených brožurek/letáčků. Samozřejmě nezáleží jen na pracovnících školy, ale také na rodinách, které si samy mohou dohledat informace v odborné literatuře zabývající se správnými stravovacími návyky. Knih zabývajících se touto problematikou je možno sehnat v dnešní době nepřeberné množství. Velice alarmující je zjištění, jak malé procento rodičů nezohledňuje pohybovou aktivitu dětí ve stravě, ačkoli se o výživě diskutuje dennodenně a všichni se o ní zajímají.

Dalším krokem by mohly být i rozhovory učitelů s žáky v hodinách. Občas i děti mají na své rodiče pozitivní vliv a samy by mohly doma navrhnout řešení tohoto problému. Prozíravost a znalost dětí nesmí být opomíjena, jelikož ony samy jsou „vychytralejší“ jak dospělí a jejich zájem o tyto znalosti by mohl být vysoký. Informace o plavání by mohly dostávat ještě před zahájením výuky plavání v rámci vyučovacích hodin tělesné výchovy. Stravování a pitný režim by mohly být probírány v prvouce v rámci učiva o člověku.

Kladně působit by mohl i propagační materiál vytvořený plaveckými institucemi či školou. Jednalo by se o internetové články umístěné na webových stránkách školy pro rodiče dětí účastnících se plaveckého výcviku nebo letáčky rozdávané rodičům před zahájením výuky plavání.

V neposlední řadě by mohl jako inspirace sloužit rodičům mnou vytvořený vzorový jídelníček pro žáky ve věku 7-10 let viz tabulka 1.

9 Závěr

Cílem teoretické části bakalářské práce bylo zjistit, jak je možné pomocí stravy zajistit dítěti mladšího školního věku dostatečný příjem energie a živin, během dnů se zařazenou plaveckou výukou do vyučování. Bylo zjištěno, že je zapotřebí obstarat dětem, které vynakládají vyšší fyzickou aktivitu, dostatečný příjem kvalitní a pestré stravy. Chybět by v ní neměly základní makronutrienty - bílkoviny, sacharidy a tuky, ale opomíjeny by neměly být ani vitamíny společně s minerálními látkami. U sportujících dětí se jedná především o zajištění příjmu vitamínu C a D. Jedná se o látky potřebné pro tvorbu pojiv, správný fyziologický vývoj a růst kostí. Z minerálních látek jsou důležité prvky vápník, železo, zinek a měď. Stejně tak je důležité zajistit pitný režim, jelikož děti by měly být na výuku plavání dostatečně hydratované. Celkové množství vypitých tekutin by se mělo pohybovat v rozmezí mezi 1,5-2 litry denně.

Praktická část práce měla za úkol zmapovat postoj rodičů ke stravování a pitnému režimu jejich dětí navštěvujících první stupeň základních škol. Cílem bylo zjistit, zda se žáci opravdu stravují dle výživových doporučení a jestli i přijímaná energie dostatečně pokryje fyzický výdej těchto dětí. Důležitým tématem také bylo, zda a kým byli rodiče informováni o důležitosti stravovacích návyků svých potomků při zařazení plavání do výuky tělesné výchovy. Negativním zjištěním byl výsledek týkající se informovanosti rodičů o této problematice. Většina respondentů nezískala žádné informace, ať už od nějakého z pracovníků školy nebo samotnou plaveckou školou. Ukázalo se, že i díky tomu zřejmě rodiče nezohledňují při přípravě svačiny fyzický výdej dítěte a nepřemýšlí nad tím, zda by měla strava dítěte v dnech s plaveckou výukou vypadat jinak. Je ovšem nutné dodat, že i přes to se našlo 10 jedinců, o kterých by se dalo tvrdit, že jídelníček a pitný režim odpovídá výživovým doporučením a jejich dítě má tak zajištěn dostatečný příjem energie. Výsledek byl získán pomocí statistických metod. Tito výše zmiňovaní respondenti se shodovali v odpovědích, že jejich dítě absolvuje výuku plavání v rámci školy. Díky tomu je poté zohledňována či pozměněna svačina, a výcvik plavání se projevuje i na množství vypitého pití během dne, které přibližně odpovídá více než 1 litru za den.

Na základě obou částí této práce byl proto navrhnout inspirativní jídelníček pro rodiče dětí ve věku 7-10 let absolvujících plavecký výcvik v rámci školy. Měl by posloužit jako názorná ukázka toho, jak by mohl stravovací režim žáka prvního stupně

vypadat. Ačkoli mnoho rodičů informováno o důležitosti stravovacích návyků nebylo, často volili odpověď, že by o dané informace zájem měli, proto bylo vypracováno i určité doporučení pro školy a pracovníky školy. Doporučení by se týkalo především doškolení třídních učitelů či vyučujících tělesné výchovy. Pomoci by mohly i propagační materiály pro rodiče nebo samotná rozmluva s rodiči na třídních schůzkách nebo přímo s žáky v hodinách.

Tato práce přinesla možnost laikům zorientovat se v problematice stravování dětí mladšího školního věku a plaveckého výcviku a také predestírá návrh, jak tyto dvě oblasti propojit a zajistit tak dětem vhodnou stravu ve dnech se zahrnutou plaveckou výukou. Přínosem byla především pro ty, kteří o dané problematice nebyli vůbec informováni nebo by si rádi rozšířili celkové povědomí o tomto tématu.

Seznam použitých informačních zdrojů

Knižní zdroje

BANK, L. *Plavecký výcvik*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1991. ISBN 80-7067-014-2

BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 1994. ISBN 80-7066-990-X

BĚLKOVÁ, T. et.al. *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*. 1. vyd. Praha : Svoboda, 1998. ISBN 80-205-0550-4

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5

FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Vyd. 1. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 9788087474556

FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL J., A PAŘÍZKOVÁ J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-860-0932-7

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010.

HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0100-6

HORAN, P. *Dopřejme si dobrou snídani*. Výživa a potraviny. roč. 2006, č. 1, 2006. ISSN 1211-846X.

KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z 2*. Vydání první. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5

KOCUROVÁ, M. *Současné metodologické přístupy a strategie pedagogického výzkumu*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2006.

MALACH, J. *Teorie metodiky výchovy*. Praha: Univerzita J. A. Komenského, 2007. ISBN 978-80-86723-29-7

MANDELOVÁ, L., HRNČIŘÍKOVÁ, I. *Základy výživy ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 13: 978-80-210-42

MARÁDOVÁ, E. *Výživa ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, spol. s r.o., 2010. ISBN 978-80-87411-02-5

MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4589-7

MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4

NEVORAL, J. *Výživa v dětském věku*. Praha: H & H, 2003. 420, 434 s. ISBN 80-86-022-93-5

PUŠ, J. et al. *Plavání – učební text pro cvičitele*. Praha: Asociace plaveckých škol, 1996.

RONALD, J., LOUISE, M., BURKE, M. *Výživa ve sportu - Příručka pro sportovní medicínu*: Galén, 2006. 311 s. ISBN 8072623184

RUSKOVÁ, J. Svačina pro každého. *Výživa a potraviny: Zpravodaj pro školní stravování*. č. 4, 2009. s 52-53. ISSN 1211-846X

STŘELEČ, S. (ed). *Studie z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-86633-21-7

TALPA, J. *Sportovní příprava VII - Plavání : Plavecký výcvik žáků ZŠ*, Univerzita Palackého Olomouc, 1990.

VESELÁ, J. *Sociologický výzkum a jeho metody*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2006.

Elektronické zdroje

HLAVATÁ, K. *Večeři ke kvalitnímu spánku*. Vím, co jím a piju, o.p.s. 2014. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/tipy-zdrave-vyzivy/Veceri-ke-kvalitnimu-spanku__s639x8170.html

HLAVATÁ, K. *Večeři nedávejte nepříteli, snězte klidně dvě*. Vím, co jím a piju, o.p.s. 2015. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Veceri-nedavejte-nepriteli,-snezte-klidne-dve__s638x9441.html

KOTALÍKOVÁ, M. *Výživa jednotlivých skupin obyvatelstva* [s.l.], 43 s. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, katedra klinických oborů. Přednáška. Dostupný z: http://home.zf.jcu.cz/public/departments/koz/vyz/pred_14.pdf

Minerální látky [online]. 2009 [cit. 2009-03-31]. Dostupný z: http://level.ffservis.cz/mineralni_latky.htm

MŠMT Věstníku MŠMT, Ročník LXII, sešit 2. 2006. Dostupný z: <http://www.msmt.cz/sport/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi?highlightWords=V%C4%9Bstn%C3%ADku+M%C5%A0MT%2C+Ro%C4%8Dn%C3%ADk+LXII%2C+se%C5%A1it+%C3%BAnor+2006>.

NEUGEBAUER, P. *Školáci potřebují dostatek energie především dopoledne*. 2008. Dostupný z: <http://vyzivadeti.cz/tiskove-centrum/tiskove-zpravy/svacim-svacis-svacime/>

POHOŘELÝ, S. *MP Plavání*. 2015. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/37153/>

POTRAVINY DNES (FOOD TODAY). *Rostlinné oleje - nové funkční potraviny* [online]. [cit. 2003-09]. Dostupný z: <http://www.eufic.org/article/cs/nutrition/fats/artid/roslinne-oleje-nove-funkcni-potraviny/>

RŮŽIČKOVÁ, D. *Zdravé mlsání*. Poradenské centrum Výživa dětí. 2008. Tiskové setkání. Dostupný z: www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/TM_SACH_Ruzickova.doc

Výživa dětí. [online]. (2007). *Cukr a sladkosti* [cit. 2007]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/zdrava-vyziva-deti/potraviny/cukr-asladkosti.htm>

Výživa dětí. *Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti*. 2013. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/#obed>

Výživa dětí. *Jak na zdravou výživu dětí. Potravinová pyramida*. 2013. Dostupný z: <http://vyzivadeti.cz/zdravavyziva/potravinovapyramida/potravinova-pyramida>

Výživa dětí. *Příliš mnoho vlákniny a málo tuků dětem škodí*. [online]. c2007 [cit. 2008-05-05]. Dostupný z: <http://www.vyzivadeti.cz/novinky--aktuality/prilis-mnoho-vlalniny-a-malo-tuku-detemsko-di.html>

Výživa dětí. *Zdravá výživa dětí*. 2007. Dostupný z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva.html>

Seznam grafů

Graf 1 – Zařazení plavecké výuky do tělesné výchovy

Graf 2 – Účast žáků na plavecké výuce

Graf 3 – Účast žáků na plavecké výuce porovnání dívky/chlapci

Graf 4 – Důležitost plaveckého výcviku

Graf 5 – Četnost stravování během dnů se zahrnutou školní docházkou

Graf 6 – Pravidelnost přípravy svačiny pro dítě doma

Graf 7 – Zajištění svačiny pro dítě

Graf 8 – Vliv tělesné výchovy na svačinu žáka

Graf 9 – Zohledňování svačiny v jednotlivých ročnících 1. stupně ZŠ

Graf 10 – Změna svačiny se začleněním plavecké výuky porovnání dívky/chlapci

Graf 11 – Projev změny v přípravě svačiny

Graf 12 – Informovanost rodičů o důležitosti stravovacích návyků

Graf 13 – Zajištění pitného režimu pro dítě

Graf 14 – Upřednostněný nápoj pro dítě

Graf 15 – Množství vypitých tekutin během dne

Graf 16 – Závislost vypitého nápoje na zařazení zvýšené fyzické aktivity

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Ukázkový jídelníček dítěte ve věku 7-10 let

Tabulka 2 – Procentuální zastoupení žáků dle pohlaví

Tabulka 3 – Procentuální zastoupení žáků dle ročníku

Tabulka 4 – Procentuální zastoupení žáků dle účasti na tělesné výuce

Tabulka 5 – Procentuální zastoupení žáků dle zařazení či nezařazení plaveckého výcviku do tělesné výchovy

Tabulka 6 – Procentuální zastoupení žáků podle účasti na plaveckém výcviku

Tabulka 7 – Zastoupení respondentů dle důvodů neúčasti jejich dítěte na plavecké výuce

Tabulka 8 – Zastoupení respondentů dle důležitosti plaveckého výcviku

Tabulka 9 – Zastoupení respondentů dle četnosti stravy během dne

Tabulka 10 – Četnost přípravy svačiny pro dítě

Tabulka 11 – Zohlednění tělesné výchovy na svačině dítěte

Tabulka 12 – Zastoupení respondentů dle zajišťování pitného režimu pro

Tabulka 13 – Procentuální zastoupení respondentů dle množství vypitých tekutin jejich dětmi

Seznam příloh

Příloha 1 - Prázdný dotazník

Dotazník- tělesná výchova a stravovací návyky dětí

Milí rodiče,
jmenuji se Petra Štůsková a jsem studentkou 3. ročníku (obor Tělesná výchova a výchova ke zdraví) na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí mé bakalářské práce na téma Vliv školního plavání na stravovací návyky dětí během dne. Cílem dotazníku je získat informace o stravování dětí 1. stupně ZŠ během dnů s nižší fyzickou aktivitou a především pak ve dnech, kdy je do výuky tělesné výchovy zahrnuto i plavání.

Závěrem bych Vám chtěla poděkovat za Vámi věnovaný čas. Dotazník je anonymní a požadované údaje budou sloužit pouze výše uvedeným účelům.

Vybrané odpovědi prosím zakřžkujte

Pohlaví dítěte: ☐ dívka ☐ chlapec

Ročník: ☐ 1. třída ☐ 2. třída ☐ 3. třída ☐ 4. třída ☐ 5. třída

A. TĚLESNÁ VÝCHOVA A PLAVECKÝ VÝCVIK

1. Účastní se můj syn/ moje dcera tělesné výchovy?

☐ ano ☐ ano, s určitým omezením ☐ ne

2. Má/mělo vaše dítě zařazeno do výuky tělesné výchovy i plavecký výcvik?

☐ ano, v minulosti ☐ ano, v letošním roce ☐ ne, vůbec

3. Absolvovalo vaše dítě výuku plaveckého výcviku v rámci tělesné výchovy?

☐ ano
☐ ne, mé dítě absolvuje/absolvovalo plavecký výcvik mimo výuku v rámci jiné plavecké školy
☐ ne, mé dítě nikdy neabsolvovalo žádnou plaveckou školu

Na otázku č. 4 odpovídají pouze Ti, kteří u otázky č. 3 odpověděli NE

4. Z jakého důvodu se dítě nezúčastnilo plaveckého výcviku v rámci tělesné výchovy:

- ☐ zdravotní důvody
- ☐ finanční důvody
- ☐ jiný důvod:

5. Myslíte si, že je plavecký výcvik pro vaše dítě důležitý?

- ☐ ano ☐ nevím ☐ ne

prostor pro vaše postřehy k zařazení plaveckého výcviku do tělesné výchovy:

.....

.....

B. STRAVOVACÍ NÁVYKY A SPORT

1. Kolikrát denně se vaše dítě stravuje, když chodí do školy?

- ☐ 1 – 3 krát
- ☐ 4 – 5 krát
- ☐ 6 krát a více

2. Chystáte doma dítěti svačinu?

- ☐ ano, pravidelně každý den
- ☐ ano, 1 – 3 krát za týden
- ☐ ne

Na otázku č. 3 odpovídají pouze Ti, kteří u otázky č. 2 odpověděli NE

3. Jak tedy zajišťujete svačinu pro dítě?

- ☐ dítě si kupuje svačinu cestou do školy/ve škole (obchod, školní bufet)
- ☐ dítě dostává ve škole svačinu v rámci programu Zdravá svačina
- ☐ jiná možnost:

4. Berete při přípravě svačiny pro dítě i zřetel na zahrnutí tělesné výchovy do rozvrhu?

- ☐ ano ☐ nikdy jsem nad tím nepřemýšlel/a ☐ ne

5. Změnila se nějak svačina dítěte ve dnech, kdy byl do výuky začleněn plavecký výcvik?

- ☐ ano ☐ ne

Na otázku č. 6 odpovídají pouze Ti, kteří u otázky č. 5 odpověděli ANO

6. Jakým způsobem se projevila změna v přípravě svačiny?

možnost zaškrtnout i více odpovědí

- ☐ zvětšilo se celkové množství jídla
☐ větší množství pečiva (rohlíky, chleba, veka, atd.)
☐ více sladkého pečiva (koblížek, loupáček, atd.)
☐ více ovoce/zeleniny (vitamíny)
☐ více cukrovinek/sladkostí (cukry)
☐ více mléčných výrobků

7. Byli jste školou či plaveckou školou informováni o důležitosti stravovacích návyků vašeho dítěte během plaveckého výcviku?

- ☐ ano, byli jsme informováni pracovníkem školy
☐ ano, byli jsme informováni přímo pracovníkem plavecké školy
☐ ano, informace byly podány oběma institucemi
☐ ne, ale rád/a bych byl/a informována/a
☐ ne, ale důležitostí jsem si vědoma a zohledňuji to
☐ ne, přijde mi to zbytečné

8. Nosí si vaše dítě pití do školy z domova?

- ☐ ano ☐ spíše ano ☐ spíše ne ☐ vůbec ne

9. Pokud ne, kde tedy dítě nápoj získá?

10. Který druh nápoje pro dítě upřednostňujete:

možnost zaškrtnout i více odpovědí

- ☐ vodu
- ☐ neslazenou minerální vodu
- ☐ čaj
- ☐ sladké nápoje a sirupy (Cola, Fanta...)
- ☐ ředěné džusy
- ☐ sladké minerálky
- ☐ jiné:

11. Kolik tekutin přibližně během dne vaše dcera/váš syn vypije?

- ☐ maximálně 1 litr
- ☐ 1 - 2 litry
- ☐ více než 2 litry
- ☐ nesleduji to

12. Projevuje se na množství vypitého nápoje během dne i tělesná výchova společně nebo plaveckým výcvikem?

- ☐ ano, dítě vypije větší množství tekutin jak ve dnech kdy má v rozvrhu tělesnou výchovu tak i ve dnech, kdy se koná plavecký výcvik
- ☐ ano, dítě pije více jen ve dnech s běžnou tělesnou výchovou
- ☐ ano, dítě pije více jen ve dnech se zahrnutým plaveckým výcvikem
- ☐ ne, nepociťuji žádnou změnu
- ☐ nevím, nevšímám si toho

Příloha 2 - Vyplněný dotazník

Dotazník- tělesná výchova a stravovací návyky dětí

Milí rodiče,
jmenuji se Petra Štůsková a jsem studentkou 3. ročníku (obor Tělesná výchova a výchova ke zdraví) na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí mé bakalářské práce na téma Vliv školního plavání na stravovací návyky dětí během dne. Cílem dotazníku je získat informace o stravování dětí 1. stupně ZŠ během dnů s nižší fyzickou aktivitou a především pak ve dnech, kdy je do výuky tělesné výchovy zahrnuto i plavání.

Závěrem bych Vám chtěla poděkovat za Vámi věnovaný čas. Dotazník je anonymní a požadované údaje budou sloužit pouze výše uvedeným účelům.

Vybrané odpovědi prosím zakřížkujte

Pohlaví dítěte: ☐ dívka ☒ chlapec

Ročník: ☐ 1. třída ☒ 2. třída ☐ 3. třída ☐ 4. třída ☐ 5. třída

A. TĚLESNÁ VÝCHOVA A PLAVECKÝ VÝCVIK

1. Účastní se můj syn/ moje dcera tělesné výchovy?

☒ ano ☐ ano, s určitým omezením ☐ ne

2. Má/mělo vaše dítě zařazeno do výuky tělesné výchovy i plavecký výcvik?

☐ ano, v minulosti ☒ ano, v letošním roce ☐ ne, vůbec

3. Absolvovalo vaše dítě výuku plaveckého výcviku v rámci tělesné výchovy?

☒ ano
☐ ne, mé dítě absolvuje/absolvovalo plavecký výcvik mimo výuku v rámci jiné plavecké školy
☐ ne, mé dítě nikdy neabsolvovalo žádnou plaveckou školu

Na otázku č. 4 odpovídají pouze Ti, kteří u otázky č. 3 odpověděli NE

4. Z jakého důvodu se dítě nezúčastnilo plaveckého výcviku v rámci tělesné výchovy:

- ☐ zdravotní důvody
☐ finanční důvody
☐ jiný důvod:

5. Myslíte si, že je plavecký výcvik pro vaše dítě důležitý?

- ☒ ano ☐ nevím ☐ ne

prostor pro vaše postřehy k zařazení plaveckého výcviku do tělesné výchovy:

Jsem nadšeni kursem plavání
Lyra se naučil plavat.

B. STRAVOVACÍ NÁVYKY A SPORT

1. Kolikrát denně se vaše dítě stravuje, když chodí do školy?

- ☐ 1 – 3 krát
☒ 4 – 5 krát
☐ 6 krát a více

2. Chystáte doma dítěti svačinu?

- ☒ ano, pravidelně každý den
☐ ano, 1 – 3 krát za týden
☐ ne

Na otázku č. 3 odpovídají pouze Ti, kteří u otázky č. 2 odpověděli NE

3. Jak tedy zajišťujete svačinu pro dítě?

- ☐ dítě si kupuje svačinu cestou do školy/ve škole (obchod, školní bufet)
☐ dítě dostává ve škole svačinu v rámci programu Zdravá svačina
☐ jiná možnost:

4. Berete při přípravě svačiny pro dítě i zřetel na zahrnutí tělesné výchovy do rozvrhu?

☐ ano

☒ nikdy jsem nad tím nepřemýšlel/a

☐ ne

5. Změnila se nějak svačina dítěte ve dnech, kdy byl do výuky začleněn plavecký výcvik?

☐ ano

☒ ne

Na otázku č. 6 odpovídají pouze Ti, kteří u otázky č. 5 odpověděli ANO

6. Jakým způsobem se projevila změna v přípravě svačiny?

možnost zaškrtnout i více odpovědí

☐ zvětšilo se celkové množství jídla

☐ větší množství pečiva (rohlíky, chleba, veka, atd.)

☐ více sladkého pečiva (koblížek, loupáček, atd.)

☐ více ovoce/zeleniny (vitamíny)

☐ více cukrovinek/sladkostí (cukry)

☐ více mléčných výrobků

7. Byli jste školou či plaveckou školou informováni o důležitosti stravovacích návyků vašeho dítěte během plaveckého výcviku?

☐ ano, byli jsme informováni pracovníkem školy

☐ ano, byli jsme informováni přímo pracovníkem plavecké školy

☐ ano, informace byly podány oběma institucemi

☒ ne, ale rád/a bych byl/a informována/a

☐ ne, ale důležitostí jsem si vědoma a zohledňuji to

☐ ne, přijde mi to zbytečné

8. Nosí si vaše dítě pití do školy z domova?

☒ ano

☐ spíše ano

☐ spíše ne

☐ vůbec ne

9. Pokud ne, kde tedy dítě nápoj získá?

10. Který druh nápoje pro dítě upřednostňujete:

možnost zaškrtnout i více odpovědí

- ☐ vodu
- ☐ neslazenou minerální vodu
- ☒ čaj
- ☐ sladké nápoje a sirupy (Cola, Fanta...)
- ☐ ředěné džusy
- ☐ sladké minerálky
- ☐ jiné:

11. Kolik tekutin přibližně během dne vaše dcera/váš syn vypije?

- ☒ maximálně 1 litr
- ☐ 1 - 2 litry
- ☐ více než 2 litry
- ☐ nesleduji to

12. Projevuje se na množství vypitého nápoje během dne i tělesná výchova společně nebo plaveckým výcvikem?

- ☒ ano, dítě vypije větší množství tekutin jak ve dnech kdy má v rozvrhu tělesnou výchovu tak i ve dnech, kdy se koná plavecký výcvik
- ☐ ano, dítě pije více jen ve dnech s běžnou tělesnou výchovou
- ☐ ano, dítě pije více jen ve dnech se zahrnutým plaveckým výcvikem
- ☐ ne, nepocítuji žádnou změnu
- ☐ nevím, nevšímám si toho

Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				